МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., Ю. О. Асєєва
_____

(підпис)
«____»_____2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня бакалавр
Зі спеціальності_____053 Психологія_____
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою___«Психологія»_____
(назва освітньої програми)

На тему: **«ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО САМОЗМІНЮВАННЯ»**

Виконавець:
студентка 4 курсу 41П групи
факультету ФЕУП
_____Агеєнкова Аріна Андріївна
/підпис/

Науковий керівник
Кандидат психологічних наук,
доцент кафедри МППП
_____Бабчук Олена Григоріївна
/підпис/

Одеса - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП…… 3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СХИЛЬНОСТІ ДО САМОЗМІНЮВАННЯ……..……..6
1.1. Поняття самозмінювання в контексті особистісного розвитку……6
1.2. Психологічні передумови формування схильності до самозмінювання.....11
1.3. Основні теоретичні моделі самозмінювання в зарубіжній і вітчизняній психології…….. 22
Висновки до першого розділу ……..…….. 31
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СКЛАДОВИХ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО САМОЗМІНЮВАННЯ……..…….……33
2.1. Організація, методи та етапи проведення дослідження……..33
2.2. Аналіз і узагальнення результатів дослідження психологічних складових схильності до самозмінювання……40
2.3. Взаємозв’язок схильності до самозмінювання з іншими характеристиками особистості…….51
Висновки до другого розділу……...54
ВИСНОВКИ……...……...55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...……..57
ДОДАТКИ……...……..62

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний світ постійно змінюється, а тому вимагає від людини гнучкості, адаптивності та здатності до саморозвитку. Самозмінювання в цьому процесі є важливим аспектом особистісного розвитку, адже як це свідомий процес трансформації власних характеристик, поведінкових стратегій та життєвих установок. Дослідження психологічних складових схильності до самозмінювання допоможе глибше зрозуміти механізми, що сприяють або, навпаки, гальмують цей процес, а також визначити чинники, які впливають на готовність людини до змін. Дослідження психологічних чинників, що формують схильність до самозмінювання, є важливими для розробки ефективних методик особистісного зростання та самореалізації, а також, їх вивчення сприятиме розширенню наукових уявлень про особистісні зміни та надасть практичні рекомендації для розвитку навичок самозмінювання.

Проблема самозмінювання є актуальною в контексті особистісного розвитку, професійної реалізації та психологічного благополуччя людини. В умовах постійних соціальних та технологічних змін, особистість постійно вимушено адаптується, що вимагає певних психологічних ресурсів. Досліджуючи фактори, що визначають схильність людини до самозмінювання, можна краще зрозуміти механізми саморегуляції та розробити психологічні стратегії для підвищення особистісної гнучкості.

Наукові дослідження свідчать, що здатність до самозмінювання пов’язана з рівнем самоусвідомлення, мотиваційними аспектами, емоційною регуляцією та когнітивними процесами. Незважаючи на зростаючий інтерес до питань саморозвитку протягом останніх років, психологічні складові схильності до самозмінювання залишаються недостатньо вивченими, що обумовлює необхідність подальших наукових досліджень у цій сфері.

Метою дослідження є визначення психологічних складових схильності особистості до самозмінювання, а також аналіз їхнього взаємозв'язку з іншими характеристиками особистості.

Завдання дослідження:

1. Проведення літературного огляду основних теоретичних моделей самозмінювання та психологічних передумов формування схильності до самозмінювання в контексті особистісного розвитку у зарубіжній та вітчизняній психології.
2. Проведення емпіричного дослідження психологічних складових схильності до самозмінювання, використовуючи відповідні методи та інструменти.
3. Аналіз та узагальнення результатів дослідження, визначення взаємозв'язку схильності до самозмінювання з іншими характеристиками особистості.

Об'єктом дослідження є психологічні аспекти схильності особистості до самозмінювання в контексті особистісного розвитку.

Предметом дослідження є психологічні складові, що визначають схильність особистості до самозмінювання, а також їх взаємозв'язок з іншими характеристиками особистості.

Методи дослідження:

1) теоретичні методи (аналіз та систематизація теоретичних підходів та емпіричних результатів, що містяться у наукових літературних джерелах); 2) емпіричні (тестування).

Психодіагностичний комплекс склали традиційні, стандартизовані психодіагностичні методики:

1. Тест "Визначення рівня самоактуалізації особистості" (опитувач САМОАЛ);
2. Тест "Шкала мотивації досягнень ТМД" (А.Мехрабіан, М.Ш. Магомет-Емінов);
3. "Тест-опитувальник адаптивності" (Саннікова О.П., Кузнєцова О.В.);

Вибірку склали особи молодого віку (18-35 років), а саме студенти та молоді спеціалісти, у складі 50 респондентів.

Аналіз досліджень та публікацій. Питанням вивчення самозмінювання у своїх працях приділяли увагу: дослідження чинників, умов та механізмів самозмінювання (Лущикова Д. В., Саннікова О. П., Сердюк Л. З., Кузікова С. Б., Кузнєцова О. В., Шаумян О. Г., Батліна Л. В., Гупаловська В. А., Гурлєва Т. С.); проблематика внутрішніх конфліктів як основа для самозмінювання (Боришевський М. И., Титаренко Т. М., Максименко С.Д., Пахоль Б. Є.); аспекти ціннісно-орієнтаційної сфери, самоактуалізації та особистісної ідентичності, що сприяють самозмінюванню (Єрахторіна О. М., Калашникова Л. М., Савчин М. В., Сухомлинська, О.В.); роль соціально-контекстуальних чинників у розвитку самозмінювання (Дригус М. Т., Запека Я. Г. В., Пенькова, О. І., Володарська Н. Д., Мушегов О. М., Чайка Г. В., Яворська-Вєтрова І. В., Гавронська Т. В.); когнітивні та емоційні процеси (Карпенко З. С., Вірна Ж. П., Чиханцова, О. А.) та інші.

Структура роботи. Випускна робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури. Загальний об’єм роботи – 87 сторінок, об’єм основного тексту – 58 сторінок. Обсяг використаної літератури - 50 джерел. Робота проілюстрована 3 малюнками.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СХИЛЬНОСТІ ДО САМОЗМІНЮВАННЯ

1.1. Поняття самозмінювання в контексті особистісного розвитку

На сучасному етапі розвитку психології як науки теорії особистості та розвитку людини відіграють центральну роль у вивченні психологічного зростання людини. Особистість визначається як цілісна система психологічних характеристик індивіда, яка формується і проявляється в процесі його життєдіяльності. Людина здатна самостійно конструювати свій життєвий шлях, розширюючи можливості власної психіки та психічної активності, що, як наслідок, сприяє особистісному зростанню. Сучасні дослідження зосереджені на динамічній природі особистості, її здатності змінюватися, адаптуватися та розвиватися відповідно до соціальних та інституційних обставин. Такі терміни як “особистісний розвиток”, “особистісне зростання”, “самозмінювання”, “саморозвиток”, “самореалізація”, “самоактуалізація” особистості” є часто вживаними синонімічними поняттями, які описують всі позитивні та деструктивні зрушення в особистості внаслідок внутрішніх трансформацій та зовнішніх впливів.

Ідеї та теорії розвитку особистості зосереджені на тому, як мотиваційні компоненти функціонування особистості змінюються протягом життя. Особистісне зро і розвиток базуються на усвідомленні змін у структурі знань та набутті особистістю нових цінностей. У психології виділяють гуманітарний, когнітивний, психоаналітичний та діяльнісний підходи до вивчення особистісного розвитку. Кожен із цих підходів підкреслює різні аспекти розвитку особистості, але їх об'єднує спільне розуміння особистості як системи, що постійно розвивається.

Тема формування і розвитку особистості привертала увагу багатьох науковців, зокрема, теорії особистісного розвитку досліджували Дж. Піаже, К.

Роджерс та А. Маслоу. Дослідники діляться різноманітними думками та підходами до розуміння проблеми самозмінювання, та пошуку чинників, що впливають на зміни, зокрема загальне прийняття себе і особистості світом; кризи життєвого циклу, що беззаперечно трансформують особистість; прагнення саморозвитку та самоактуалізації тощо. На думку К. Роджерса, процес розвитку особистості, полягає у позитивному прийнятті, адже, згідно його теорії, позитивне ставлення оточуючих є каталізатором змін, що дозволяє індивіду розкрити свій потенціал та рухатись у напрямку самоактуалізації та самореалізації, що необхідно для досягнення психологічного благополуччя та зростання особистості. В цьому контексті також підкреслюється важливість самоусвідомлення та рефлексії в процесі самозмінювання, адже самозмінювання - це постійний процес, в якому усвідомлення себе та своєї ролі у світі створює відчуття власної гідності та самоцінності. Так розвинулась ідея про вроджену здатність індивіда до внутрішніх змін та особистісного розвитку, яка могла б бути реалізована за сприятливих умов. Характеристиками самоактуалізованої особистості є здатність завжди вільно реагувати на ситуацію, тобто стійкість до стресу, а також відкритість до набуття досвіду, відсутність загальноприйнятої думки про істину та прагнення до досконалості. [13, с. 21]

Самореалізація являє собою поняття, тісно пов’язане з досягненням внутрішньої гармонії та повним розкриттям особистісного потенціалу, а також часто зустрічається в обговореннях, коли розкривається поняття особистісного розвитку. Самореалізація особистості розглядається сучасними мислителями як феномен свободи, однією з визначальних характеристик якої є можливість і здатність особистості брати на себе відповідальність за обраний спосіб самовираження. Такий погляд передбачає, що діяти та вибирати можна не лише відповідно до соціально прийнятих соціокультурних норм, а й перевершувати їх. Ефективність самовираження індивіда залежить від ступеня розвитку його свободи. Культура, що проявляється у здатності індивіда перетворити об’єктивні й суб’єктивні умови на шляхи особистісного

зростання є важливим показником прояву його свободи. [11, с.185] Феномен самореалізації надає можливість для змін у структурі особистості, які можуть узгодити соціальну реальність та зберегти індивідуальність. Поняття самореалізації прийнято асоціювати з гуманістичною психологією, в якій цей термін є основоположним. За ієрархією потреб А. Маслоу, самозмінювання відбувається тоді, коли індивід рухається за ієрархічним напрямком потреб піраміди, що означає рух від базових (фізіологічних потреб, потреби в безпеці, потреби в приналежності) до найвищих (потреба в самоповазі, потреба в самоактуалізації). Вважаючи самоактуалізацію найвищою потребою, вона, у свою чергу, є процесом, у межах якого людина може повністю реалізувати свій потенціал та досягти повного вираження своїх здібностей і творчих можливостей. Ця концепція стала основою досліджень у галузі особистісного розвитку, зростання та самозміни, визнаючи важливість самореалізації як процесу, що вимагає глибоких змін на внутрішньому рівні особистості. Деякі науковці звертаються до вивчення єдності самореалізації та духовності та знаходять відображення цього союзу в процесі, за допомогою якого людина усвідомлює необхідність досягнення своєї вищої точки буття. Це виражається у прагненні до вищого рівня особистої цілісності та пошуку сил для подолання обмежень власного ставлення. Враховуючи, що духовність також є основою ієрархії ціннісних орієнтацій, це дозволяє їй спрямовувати самореалізацію особистості, що проявляється як внутрішньо-зовнішня структурована цілісність, та визначати її характер. [41, с. 8] Дж. Піаже, який також вивчав процеси особистісного розвитку, наголошував на важливості когнітивного зростання у формуванні особистості та адаптації до змін у навколишньому середовищі. Зазначалось, що розвиток мислення є основою більшості аспектів психологічного зростання, оскільки саме через зміни в когнітивних структурах людина може змінити своє сприйняття себе та світу загалом.

Ключовим аспектом особистісного розвитку є здатність до самозмін, яку можна розглядати як багатофакторний процес трансформації особистості. Однак, досліджуючи концепцію самозмінювання глибше, можна виявити різні

позиції щодо взаємозв'язку між такими поняттями як “особистісний розвиток”, “особистісне зростання”, “самозмінювання”, “саморозвиток”, “самореалізація”, “самоактуалізація” особистості”. Цією проблемою можна визначити самозмінювання в процесі розвитку особистості як складного процесу, що включає якісні зміни в структурі особистості, зміни свідомості, мотивації та поведінкових стратегій.

Саморозвиток являє собою тривалий і поступовий процес, у якому людина може жити спонтанно під впливом зовнішніх явищ і свідомо й цілеспрямовано, прагнучи вдосконалити власні здібності, характер і компетентність. Це той процес, який може відбуватися як через внутрішню, так і через зовнішню мотивацію. Особистісний саморозвиток, здається, передбачає природну, спонтанну схильність до самосвідомості, а також свідомі та цілеспрямовані людські дії. У сучасній психології існують два основні підходи до розуміння саморозвитку, а саме: уявлення про саморозвиток як спонтанний процес, властивий людській природі, та саморозвиток як свідомий вибір та ініціативну діяльність суб'єкта, спрямовану на реалізацію власного потенціалу. Обидва підходи підкреслюють важливість внутрішніх ресурсів людини та вплив оточення. [15, с. 31]

Особистість не схильна зупинятись в русі, адже людина прагне безперервних змін і не може жити не змінюючись, не розвиваючись: вона або прогресує, або деградує. Суть людського життя відображається в досягненні значних позитивних змін у процесі саморозвитку, водночас впливаючи на формування суспільства в цілому. [5, с. 7]

Важливим аспектом у процесі особистісного розвитку, зокрема у контексті самозмінювання, є динаміка “Я-концепції”. Узагальнююча система, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти самоконцепції індивіда, є гнучкою та формується на основі досвіду, враховуючи динамізм середовища та важливість внутрішніх психічних процесів. Згідно з гуманістичною психологією, самозмінювання тут забезпечує розвиток особистості, поєднуючи її з прагненням до самовдосконалення, що передбачає

пошук бажаного та рух до “ідеального Я”. При цьому для такої адаптації особистість має залишатись відкритою до набуття досвіду, гнучкою у сприйнятті викликів та змін, аби адаптуватись. З огляду на позицію когнітивного підходу в цьому контексті, самозміна обмежується оновленням когнітивної схеми у відповідь на зовнішні зміни. А отже, в процесі трансформації особистості згідно з “Я-концепцією”, самозмінювання виступає її внутрішнім механізмом заради себе і, як наслідок, набуває нових форм сприйняття та самореалізації.

Отже, розглянувши підходи до концепції самозміни в контексті особистісного розвитку, можна зробити висновок, що самозмінювання є невід’ємною частиною особистісного розвитку, що розглядається як динамічний, багатовимірний процес поєднання нового досвіду, самопізнання та вдосконалення. Теоретичні основи гуманістичної та когнітивної психології зосереджені на визначенні ролі внутрішніх ресурсів, прагнення до самоактуалізації та здатності адаптуватися до змін. Самозміна характеризується здатністю людини активно змінювати та контролювати свої реакції на внутрішні та зовнішні виклики, забезпечуючи цілісність, гнучкість та життєстійкість. У цьому контексті особливе значення має динаміка “Я-концепції” як особистісної структури, що формується в процесі інтеграції досвіду та виявляється полем прийняття внутрішніх змін, необхідних для особистісного зростання.

1.2. Психологічні передумови формування схильності до самозмінювання

Самозмінювання як динамічний процес, включає в себе не тільки прагнення до розвитку, а й активне подолання особистісних суперечностей, криз і бар’єрів. Готовність особистості до змін визначається різноманітними внутрішніми факторами, які включають в себе процес самозмінювання. Перелік цих факторів поєднує в собі рівень рефлексії, адаптивність,

життєстійкість, суб'єктивний контроль над власним життям, а також мотиваційні чинники. Ці внутрішні фактори взаємопов'язані і впливають на те, як особистість сприймає і реагує на зміни у своєму житті.

Рівень рефлексії та усвідомлення особистісних змін є важливими чинниками, що визначають здатність особистості до самозмінювання. Рефлексія як процес самопізнання, який включає в себе здатність особистості критично оцінювати свої думки, емоції, поведінку і життєвий досвід, сприяє усвідомленню особистих внутрішніх зміни та дозволяє відслідковувати причинно-наслідковий зв'язок цих змін, що є першим кроком до свідомого ініціювання змін у житті, а отже сприяє започаткуванню шляху до саморозвитку і самоактуалізації. Високий рівень рефлексії сприяє більшій самосвідомості, що підвищує готовність до змін і до розвитку особистісних якостей. Рефлексія є основою психічного здоров'я та особистісного розвитку, оскільки вона дозволяє людині адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі, а також коригувати свою внутрішню реальність, враховуючи новий досвід.

Іншим важливим аспектом формування схильності до самозмінювання є толерантність до невизначеності, тобто здатність особистості перебувати в умовах, коли майбутнє є непередбачуваним або нечітким. Науковці досліджували толерантність до невизначеності в різних аспектах. Окремі підходи трактують толерантність до невизначеності як елемент системи цінностей особистості та установку, що формує уявлення особистості про нестабільність. Водночас актуальності набувають екзистенційні підходи, які пов'язують толерантність до невизначеності з феноменами самодетермінації, свободи волі та внутрішнього вибору. У сучасних умовах особистість стикається з проблемою надмірної інформації в просторі, що автоматично породжує нові форми невизначеності, які вимагають більшої психологічної стійкості. У таких обставинах толерантність до невизначеності постає вагомим чинником адаптації, що дає змогу ефективно функціонувати в середовищі когнітивної та емоційної нестабільності. Феномен толерантності до

невизначеності набуває особливої уваги у розділі клінічній психології, оскільки часто супроводжується тривожними та депресивними розладами. Водночас, невизначені стимули відіграють важливу роль у психотерапевтичній практиці, зумовлюючи необхідність глибшого вивчення психологічного механізму, що регулює індивідуальні реакції на невизначеність. [26, с. 91] Люди з високою толерантністю до невизначеності менш схильні до тривожності та стресу, що часто виникає при необхідності змін, адже вони сприймають зміни та невизначеність як частину життя, що дозволяє їм ефективніше адаптуватися до нових ситуацій в житті, аніж ті, в кого рівень толерантності є низьким. Толерантність до невизначеності є важливим фактором у процесі самозмінювання, оскільки дозволяє людині не тільки приймати нові можливості, але й активно шукати їх. А та особистість, що відкрита до набуття нового досвід та постійно розширює кордони уявлення про себе і світ, є потенційно більш схильною до конструктивних змін та, відповідно, більш схильна до інноваційної взаємодії зі світом. [25, с. 118] Зв'язок між схильністю особистості до самозмінювання та характеристикою життєстійкості розглядається в контексті проблеми особистісного потенціалу, що сприяє формуванню індивідуальних психологічних особливостей індивіда. Під особистісним потенціалом тут розуміють здатність виокремлювати життєві орієнтири, базуючись при цьому на джерелі внутрішнього поклику. [27, с. 266] Також це поняття характеризується гнучкістю мислення та вмінням справлятись із впливом зовнішніх чинників, зберігаючи при цьому початкову картину уявлення про особистісний розвиток.

Гнучкість мислення являє собою досить значущу умову для формування самозмінювання. Гнучкість мислення є психологічним феноменом, який спонукає особистість адаптуватися до непередбачуваних змін, формуючи при цьому нові ідеї та варіанти вирішення конкретної ситуації. З одного боку, це прояв уміння урізноманітнювати вже наявні способи дії, а з іншого боку це вибір сприятливої стратегії подолання труднощів. Такий аспект дозволяє людині змінювати свою поведінку відповідно до змінюваних обставин, а

також впливати на своє оточення через коригування своїх переконань та установок. Відсутність гнучкості може стати перешкодою на шляху до самозмінювання, оскільки людина може залишатися прив'язаною до своїх застарілих стереотипів та неефективних стратегій. А поняття ригідності в цьому контексті взагалі постає гальмуючим фактором для самозмінювання особистості, адже виявляється у труднощах змінити усталені моделі поведінки і неспроможності індивіда змінити хід дій відповідно до нових сформованих обставин. Ригідність знижує здатність до адаптації, та часто проявляється в егоцентризмі, завищеній самооцінці, впертості і вузькості інтересів. [42, с. 76]

Ключовими складовими особистісного розвитку, які напряму впливають на здатність людини змінюватися в умовах стресових ситуацій, життєвих криз та нових обставин є адаптивність та життєстійкість. Традиційний підхід до розгляду поняття адаптації полягає у визначенні поняття як процесу та відповідного результату у пасивному пристосуванні до середовища. Сучасне уявлення про адаптацію відрізняється від традиційного і постає у вигляді динамічної взаємодії, яка передбачає використання різних психічних механізмів як таких дій, що сприятимуть забезпеченню особистісної адаптивності у соціальному середовищі. Адаптація є процесом, який сприяє переходу особистості до стану адаптивності за сприятливих умов. [19, с. 60] Вважається, що адаптивність, як властивість особистості, є одним з найважливіших факторів соціально-психологічної адаптації. Вважається, що адаптивність, як властивість особистості, є одним з найважливіших факторів соціально-психологічної адаптації. Здатність людини пристосовуватися до невизначених умов середовища та функціонувати в нових обставинах прямо впливає на успішність особистості в контексті особистісного зростання та досягнення самоактуалізації. Крім того, аналіз сутності адаптивності висвітлює зв'язок із поняттям життєстійкої особистості, та виступає важливою умовою цілісного життєздійснення, що характерно для життєстійких осіб. [24, с. 86] Цікавим аспектом для розгляду постає життєстійкість як прояв самодетермінації особистості, що передбачає здатність контролювати власну

поведінку та прагнути саморозвитку. Визначення факторів, що допомагають або перешкоджають нормальному розвитку особистості, та пошук ресурсів для протистояння негативному впливу навколишнього середовища межують з внутрішньою мотивацією, з якою, власне, і пов'язане формування життєстійкості. Відповідно, життєстійкість як феномен самодетермінації особистості являє собою відповідальність за результат власних дій, на відміну від підкріплюваних реакцій та дій під впливом зовнішніх сил, що також розглядаються як детермінанти. [49, с. 31] Ці психологічні якості дозволяють не тільки ефективно справлятися з викликами, але й активно формувати нові стратегії поведінки, які відповідають зміненим умовам життя. Життєстійкість, або здатність до адаптації в умовах стресу, виступає важливим ресурсом для самозмінення. Високий рівень життєстійкості характеризується внутрішньою силою та здатністю долати труднощі, не втрачаючи психоемоційної рівноваги. Життєстійкість є не лише стійкістю до стресу, але й активним процесом адаптації до нових життєвих умов, в якому людина знаходить ресурси для подолання випробувань і рухається вперед, розвиваючи свої можливості. Водночас, адаптивність визначається як здатність людини ефективно реагувати на зміни в навколишньому середовищі, змінювати стратегії і моделі поведінки в залежності від нових обставин. Життєстійкість і адаптивність тісно пов'язані між собою, адже ці якості доповнюють одна одну. Людина з високим рівнем життєстійкості має більшу здатність адаптуватися до змін, а адаптивність, в свою чергу, сприяє розвитку життєстійкості, оскільки забезпечує гнучкість у реагуванні на нові ситуації.

Іншим важливим чинником, що впливає на схильність особистості до самозмінювання, є рівень суб'єктивного контролю. Локус контролю відіграє формуючу роль у регуляції поведінки людини. За Дж. Роттером, локус контролю визначається як узагальнене очікування внутрішнього та зовнішнього підкріплення, що часто розглядається через концепт інтернальності та екстернальності. Інтернальність в цьому контексті є схильністю людини вважати, що вона може контролювати події у своєму житті

через свої власні зусилля, рішення та вчинки. Внутрішній локус контролю визначає ступінь контролю над ситуціями та сприйнятті будь-якого результату як наслідку самостійно обраної поведінки. Люди з високим рівнем інтернальності схильні брати відповідальність за результат своїх дій і, як правило, мають більшу готовність до змін, оскільки переконані, що їхній успіх або невдача залежить тільки від їхньої внутрішньої мотивації, здатностей та зусиль. Такі особистості схильні до саморозвитку, самозмінювання і частіше намагаються вплинути на свою поведінку і мислення для досягнення бажаних змін. [40, с. 66] На противагу цьому, екстернальність, як зовнішній локус, визначається переконанням людини, що життя визначається зовнішніми силами. Тут події розглядаються як випадковість, непередбачувані обставини або як щось підконтрольне іншим. Люди з високим рівнем екстернальності схильні пасивно реагувати на життєві труднощі, покладаючись на зовнішні фактори як причину своїх невдач чи успіхів. Відповідно, такі люди здатні вважати, що їхні дії не мають значного впливу на результат, через що вони менш здатні до самозмінювання, адже відчувають безсилля перед обставинами. Отже, наявність високого рівня інтернальності може бути визначальним фактором у розвитку здатності до самозмінювання, адже люди з таким рівнем суб'єктивного контролю відчувають контроль над процесом змін і здатні планувати свої дії відповідно до бажаних результатів. Саме тому, вони, зазвичай, більш мотивовані до розвитку нових навичок, покращення своїх сильних сторін і змін у поведінці, що сприяє успішному особистісному зростанню. Натомість люди з екстернальним рівнем суб'єктивного контролю часто зіштовхуються з перешкодами на шляху до самозмінювання, оскільки вони не вірять у власну здатність впливати на свою долю, тому їхня мотивація до змін є обмеженою. Такі люди можуть здаватися менш ініціативними в розгляді саморозвитку як необхідної складової особистісного розвитку та часто потребують впливу зовнішніх факторів для ініціації змін, таких як підтримка оточуючих чи зовнішній тиск.

Мотиваційні чинники відіграють особливу роль у формуванні схильності особистості до самозмінювання, оскільки вони мають безпосередній вплив на поведінкові стратегії людини у процесі адаптації до нових умов, а також допомагають віднайти баланс між мотивацією досягнення та мотивацією уникнення невдач, які задають вектор особистісного розвитку. Мотивація досягнення визначається прагненням до успіху, ефективності та самореалізації. У людей з високим рівнем мотивації досягнення присутня позитивна налаштованість на подолання труднощів, активний пошук можливостей для розвитку та реалізації власного потенціалу. Поняття мотивації досягнення ґрунтується на співвідношенні очікувань успіху та цінності результату. Зазначається, що висока впевненість особистості у досягненні цілі сприяє більш чітко вираженому прагненню до такої цілі. Натомість, мотивація уникнення невдач визначається страхом помилки, негативної оцінки або втрати стабільності. Люди з таким типом мотивації схильні до консервативних стратегій поведінки, вони уникають ризику та можуть чинити опір самозмінюванню через побоювання невизначеності. Домінування мотивації уникнення невдач пов’язане з підвищеною тривожністю, що може ускладнювати процес особистісних трансформацій. При співвідношенні цих двох типів мотивації, можна визначити рівень готовності людини до змін. При домінуванні мотивації досягнення відбувається активне самозмінювання, тоді як переважання мотивації уникнення невдач стає бар’єром на шляху особистісного зростання.

Досліджуючи різні чинники, що впливають на здатність особистості до самозмінювання, особливу увагу слід приділити внутрішній мотивації, яка визначає глибину та сталість змін, що сприяють особистісному розвитку незалежно від зовнішніх обставин. Внутрішня мотивація ґрунтується на особистій зацікавленності, задоволенні від процесу діяльності та потребі в розвитку. А люди, керовані внутрішньою мотивацією, змінюються завдяки тому, що це відповідає їхнім цінностям, інтересам і прагненню до самореалізації. Натомість, зовнішня мотивація залежить від зовнішніх

факторів, таких як соціальне схвалення, матеріальна винагорода або тиск середовища. Зовнішня мотивація може стимулювати зміни, проте вони, зазвичай, носять ситуативний характер і не завжди сприяють глибоким особистісним трансформаціям. Дослідження вказують на те, що люди з високим рівнем внутрішньої мотивації схильні до пошуку нових можливостей, адаптації до змінних умов та постійного самовдосконалення. Спираючись на контекст самозмінювання, внутрішня мотивація є більш стабільним і ефективним чинником, ніж зовнішня мотивація, оскільки людина прагне до змін не через зовнішній вплив, а через внутрішню потребу у зростанні. Інтерес до вивчення проблеми самовдосконалення набуває актуальності через загальну зацікавленість суспільства та культ самоцінності у контексті саморозвитку. Багатовимірність досліджень феномену саморозвитку особистості і його складових доводить вихід явища самовдосконалення на новий рівень завдяки швидко зростаючій зацікавленності в особистісному зростанні. Самовдосконалення перетворюється на одну із найважливіших і значущих соціальних проблем сьогодення, а тому потребує дослідження. Важливим є виявлення особливостей походження феномену самовдосконалення, його сутності та змісту, набутих змін в умовах сучасності та визначення його місця серед інших процесів саморозвитку особистості. [17, с. 43] Розуміння природи самовдосконалення особистості неможливе без осмислення її джерел активності. Прикладом такого внутрішнього джерела є потреба у постійному покращенні себе та умов, що детермінує процес саморозвитку. При наявності мети, цей процес набуває повноцінності та стає цілеспрямованим процесом вдосконалення. Комплексно, потреби, цінності й інтереси в межах саморозвитку є сильним детермінантом самовдосконалення. [17, с. 54] Унікальний процес самовдосконалення, що проявляється у людини, яка прагне змін, передбачає визначення певних мотивів, постановки цілей, створення покрокового плану дій для досягнення свого ідеалу. [20, с. 78]

Потреба в самореалізації в контексті формування схильності особистості до самозмінювання, відіграє значущу роль, адже вона визначає внутрішню

мотивацію до розвитку, досягнення цілей та гармонізації власного потенціалу. Цей аспект знайшов глибоке відображення у працях А. Маслоу та К. Роджерса, які розглядали самореалізацію як вищий рівень особистісного розвитку. Відповідно до теорії А. Маслоу, людина розвивається поступово, так само як і розкриває власний потенціал, прагне творчого вираження та загалом особистісного зростання. Виходячи з цього, самореалізовані особистості розглядаються як такі, що характеризуються незалежними, стійкими до зовнішніх впливів та з високим рівнем свідомості. На відміну від Маслоу, який вважав самореалізацію кінцевою стадією особистісного розвитку, Роджерс підкреслював її динамічний і безперервний характер та підкреслював, що людина схильна до актуалізації як природного процесу зростання та вдосконалення за наявності сприятливих умов середовища, зокрема такого, де панує позитивна підтримка та прийняття. Якщо середовище сприяє самоприйняттю та рефлексії, особистість розвиває схильність до самозмінювання, стаючи все більш відкритою до нового досвіду та готовою до адаптації. Обидва науковці розкрили сутність самореалізації в процесі самозмінювання як її рушійну силу, оскільки саме вона впливає на формування внутрішніх потреб до змін, що ґрунтуються на прагненні до особистісного зростання, автономності та досягнення психологічного благополуччя.

Ще одним чинником, що впливають на здатність до самозмінювання, є самооцінка, оскільки вона визначає рівень впевненості особистості у власних можливостях, готовність до прийняття нових викликів та змін. Дослідження підтверджують, що особи з адекватною та позитивною самооцінкою частіше демонструють гнучкість мислення, відкритість до нового досвіду та прагнуть до власного розвитку. Висока самооцінка, що базується на реалістичному усвідомленні власних можливостей, позитивно впливає на успішність особистісного зростання, адже сприяє формуванню впевненості у власних рішеннях, що полегшує процес самозмінювання та адаптації до нових умов. Водночас як надмірно висока, так і низька самооцінка можуть виступати

факторами, що ускладнюють процес особистісного розвитку. Завищена самооцінка може супроводжуватися ригідністю мислення, уникненням критичної рефлексії та опором до змін через переконаність у повному достатку вже наявних особистих якостей. Натомість, занижена самооцінка може спричиняти страх перед невдачами, та відповідно сприяти уникненню нових можливостей і виражатись у негативному сприйнятті навіть потенційних змін. У цьому контексті ключове значення має не стільки рівень самооцінки, скільки її стабільність та зв'язок із реальними досягненнями особистості, що визначає ступінь її готовності до самозмінювання. Процес самозмінювання нерідко супроводжується внутрішніми конфліктами, що виникають внаслідок суперечностей між прагненням до розвитку та страхом перед невідомим. Внутрішній конфлікт може бути викликаний невідповідністю між ідеальним і реальним образом "Я", що, відповідно до концепції когнітивного дисонансу, спонукає особистість або до змін, або до використання психологічних механізмів захисту для збереження внутрішньої рівноваги.

Процес самозмінювання особистості є складним багатоаспектним явищем, яке зумовлене не лише внутрішніми мотиваційними процесами, а й значною мірою піддається впливу зовнішнього середовища. Згідно з науковими дослідженнями, особистісні трансформації відбуваються під впливом різноманітних зовнішніх чинників, серед яких ключову роль відіграють соціокультурні, економічні та біологічні аспекти. Адже, при наявності життєвих умов, що не задовільняють особистість, тим самим перешкоджаючи шляху її особистісного розвитку, де особистість може бути позбавлена можливості розкриття власного потенціалу, незадовільний ступінь задоволеності життям буде гарантованим. Тут важливим аспектом для розгляду постає концепція якості життя, де превалює поняття "задоволеності життям", що проявляє ступінь задоволення власних потреб. Формуваня концепції якості життя в цілому піддається впливу різних соцальних, економічних та культурних факторів, а рівень життя в конструкті соціально-побутових умов показує загальний рівень життя. Чинниками, що мають місце

у реалізації задоволення потреб є такі чинники як ставлення до себе, самооцінка та характер міжособистісних стосунків Переживання задоволеності життям також залежить від рівня досягнень, вимог до себе, очікувань від життя та можливостей реалізації своїх прагнень. [9, с. 21]

Соціокультурні чинники визначають домінуючі цінності, моделі поведінки, способи мислення, а також доступність можливостей для саморозвитку та трансформації особистості. Особистість розвивається через соціалізацію, що вимагає присвоєння нею загальноприйнятих у суспільстві норм та цінностей. Як відомо, людина завжди орієнтується на певні групи, свідомо або несвідомо, а в ролі таких впливових груп, що надалі стають домінуючою моделлю поведінки, можуть бути як люди із близького оточення, зазначаючи тут родину, так і колеги з професійного середовища. Вплив обраної групи може сприяти як позитивним змінам у вигляді саморозвитку або досягнення цілей, так і негативним змінам, таким як конформізм або навіть втрата індивідуальності. Наявність таких авторитетних фігур у житті може мотивувати особистість до вдосконалення. Також важливо зазначити, що у кожному суспільстві існує певний набір соціальних ролей, що визначають очікувану поведінку особистості. Культурні особливості визначають цінності, ідеали та моделі поведінки, які впливають на процес самозмінювання, однак вони можуть як стимулювати особистісний розвиток, так і створювати бар'єри для змін. У сучасному світі глобалізаційні процеси сприяють змішуванню культурних моделей, що безперечно впливає на самозмінювання особистості. Наприклад, розширення доступу до світових знань через інтернет сприяє трансформації уявлень про кар'єру, самореалізацію та особистісне зростання. На можливості особистісного розвитку також суттєво впливають такі складові, як рівень освіти, доступ до технологій, доступ до соціальних благ та матеріальний добробут. Доступ до якісної освіти створює умови для набуття нових знань, критичного мислення та самостійного прийняття рішень, що є необхідними складовими самозмінювання. Зазначаючи країни, де розвинена професійна мобільність, гнучкий ринок праці та можливості перекваліфікації,

можна відзначити присутній там стимул для особистості до безперервного саморозвитку та адаптації до нових умов. А в умовах економічної нестабільності особистість змушена змінювати свої життєві стратегії, шукати нові способи самореалізації та адаптуватися до нових реалій, що більш вірогідно може призводити до психологічного стресу, аніж стимулювати особистість до розвитку. Людина та її оточення, виокремлюючи тут суспільство, взаємозумовлені формуванням людини як особистості, та суспільства як набутої форми природи суспільних стосунків людини. Розвиток особистості в цьому контексті беззаперечно формує суспільство та його елементи в цілому. [14, с. 86]

1.3. Основні теоретичні моделі самозмінювання в зарубіжній і вітчизняній психології

У сучасній психологічній науці, вивчаючи поняття самозмінювання, відсутнє єдине розуміння цього феномену. Цей процес досліджується науковцями у різних підходах, теоріях та акцентах, залежно від мети та інтересу вивчення цього явища. У вітчизняній психології самозмінювання часто описують як складову формування особистості, аспекти якої активізуються у трансформаційні періоди, разом з проходженням життєвих криз та викликів. Зокрема, самозмінювання розглядають як результат саморозвитку особистості, який укоріняє важливі для особистості цінності та погляди і сприяє пошуку нових сенсів.Також зустрічається аналіз самозмінювання крізь призму соціального контексту, де взаємодія з оточенням та власний досвід відіграють провідну роль. Дослідження зарубіжних вчених базуються на вивченні процесу самозмінювання як такого, що виникає у відповідь на внутрішні або зовнішні чинники впливу. Тобто, можна наголосити на тому, що вивчення самозмінювання охоплює як внутрішні особистісні процеси, так і соціальні аспекти, інтегруючи досвід різних наукових поглядів.

Досліджуючи феномен самозмінювання, можна відзначити значущість теорій та підходів, що пояснюють цей процес через праці таких науковців як А. Бандура, Д. Маршалл, В. Гарднер, А. Бек. Когнітивно-поведінковий підхід розглядає самозмінювання як процес, що відбувається під впливом усвідомлення власних думок і поведінкових стратегій, а основною ідеєю цього підходу є спроможність людини змінюватись при усвідомленні особистісних переконань, установок та поведінкових патернів. Розгляд самозмінювання як процесу саморегуляції, який включає в себе взаємодію когнітивних процесів, поведінки та соціальних факторів, А. Бандурою, допомагає побачити зв'язок самозмінювання із спостереженням за іншими людьми, тобто через моделювання поведінки, а також через оцінку наслідків своїх дій, та взаємодію з оточенням для отримання зовнішніх стимулів, які посилюють здатність до самозмінювання. В рамках своєї теорії, зосередженої на понятті "персональної трансформації", що є схожим на поняття самозмінювання, Д. Маршалл акцентував увагу на внутрішній боротьбі, яку проходить особистість, намагаючись адаптуватися до нових соціальних і культурних контекстів. За його словами, цей процес передбачає не лише інтеграцію нових моделей поведінки, але й глибоке переосмислення свого місця в світі загалом. А. Бек та його учні розробили концепцію, згідно з якою самозмінювання є результатом когнітивних і поведінкових змін. Така концепція допомогла виявити, що ефективне самозмінювання можливе тільки за умови, якщо індивід змінює свої негативні установки і переконання, що призводять до деструктивних моделей поведінки. Тут самозмінювання розглядається як навичка, яку можна розвивати через практику саморефлексії, постановки цілей, і зміну внутрішніх переконань. Досліджуючи питання самозмінювання, В. Гарднер пропонує модель, в якій ключову роль відіграє інтеграція різних аспектів життя людини, тобто його теорія інтегративного самозмінювання виходить з того, що кожна людина на певному етапі свого життя повинна об'єднати різні рівні своєї ідентичності, а саме особистісну, соціальну і професійну, щоб досягти гармонії і внутрішнього балансу.

Особливої уваги самозмінювання набуває у кризові періоди, що підкреслював у своїх роботах В. Гарднер, наголошуючи також на важливості саморегуляції в умовах стресу та кризових ситуацій, коли людина перебуває в процесі змін особистої стратегії поведінки. Зв'язок самозмінювання особистості з віковими кризами, які розглядаються як періоди особистісних змін, супроводжуються переосмисленням власної ідентичності, цінностей, життєвих цілей та супроводжують розвиток людини на різних етапах життя. У психологічній літературі вони визначаються як важливі перехідні етапи, під час яких особистість стикається з необхідністю адаптації до нових умов існування та зміни звичної стратегії поведінки. Кризові етапи в житті вимагають від індивіда швидкої адаптації, переусвідомлення власних дій та забезпечення стійких соціальних зв'язків, що стають основою для подальших трансформацій. Вікові кризи є формуючими фазами в становленні особистості, кожна з яких ставить перед індивідом певні виклики, а невирішеність кризових моментів може призводити до регресії або труднощів у наступних етапах розвитку. Періоди криз є важливим чинником особистісного зростання. Однією з найважливіших криз у контексті самозмінювання особистості є криза юності у віці 18-25 років, що характеризується формуванням ідентичності та пошуком особистісного покликання. У цей період молода людина активно шукає своє місце у світі, визначає власні професійні орієнтири, може будувати перші серйозні міжособистісні стосунки. На цьому етапі, самозмінювання найчастіше проявляється через перегляд життєвих пріоритетів, експерименти з новими ролями та спробами віднайти інші способи самовираження в соціумі. Також у цей період зростає рівень рефлексії, що дозволяє особистості більш усвідомлено ставитися до власного особистісного розвитку. Наступним критичним етапом є період ранньої дорослості у віці 25-35 років, який супроводжується ще глибшою інтеграцією в соціум. Це період, коли людина стикається з необхідністю адаптації до соціальних вимог, що часто викликає необхідність перегляду власних очікувань та планів, через що ця криза

супроводжується прийняттям важливих життєвих рішень щодо професійної діяльності, сімейного життя та самореалізації. Ще одною не менш важливою для процесу самозмінювання є криза середніх років у людей віком від 35 до 45 років. Цей період є одним із найбільш виражених періодів переосмислення життєвого шляху, тому його схильні характеризувати детальним аналізом власних досягнень, співвідношень досягнень з початковими прагненнями та прийняттям рішень щодо подальших змін. Дослідження показують, що саме на цьому етапі самозмінювання може бути найбільш радикальним, люди здатні змінювати професію, стиль життя, переглядати міжособистісні стосунки. Таким чином, вікові кризи мають вагомий вплив на процес самозмінювання, оскільки саме в періоди кризових змін особистість найбільш схильна до рефлексії, перегляду життєвих орієнтирів і активного пошуку нових стратегій розвитку. Вікові кризи в контексті самозмінювання виступають як своєрідні механізми стимуляції особистісного зростання, що дає змогу людині адаптуватися до змін та підвищувати рівень своєї психологічної зрілості.

Розглядаючи концепцію Е. Еріксона, який запропонував вивчати самозмінювання через призму психосоціальних криз, можна зауважити на вагомому укоріненні набутих, в кризові періоди, змін особистості. А самозмінювання тут є результатом вирішення психосоціальних завдань, які з’являються перед людиною у такі трансформаційні періоди, кожен з яких має власну кризу, наприклад, в юності - криза ідентичності, в середньому віці - криза продуктивності тощо. Вирішення цих криз за Еріксоном є необхідною умовою для розвитку особистості та її змін. Звичний спосіб самовираження та усталено сформовані моделі поведінки попередньо домінують в кризових періодах, а ідея побудови нових поведінкових моделей в процесі самотворення здається недосяжною, адже при життєвих кризах,і особистість потребує тотальної перебудови та вимушена відмовлятись від звичних патернів поведінки, змінюючи їх на такі, що допоможуть пройти цей період в житті. У складних трансформаційних ситуаціях, попри внутрішні суперечності і стан

дезадаптації, актуалізується потреба у формування нових життєвих перспектив, що, у свою чергу, сприяє наповненню новими цінностями, смислами й орієнтирами майбутнього особистості. Такі умови виступають каталізатором для життєвої перспективи, щоб забезпечити внутрішню регуляцію у зміненій реальності з новими сенсами, а стратегії досягнення особистісного благополуччя видозмінюються завдяки досвіду подолання криз. Саме тому, негативний досвід у цьому контексті набуває вагомого конструктивного значення, адже сприяє розробці нових стратегій самореалізації. А отже, кризові ситуації зумовлюють глибоке переосмислення життєвого шляху особистості, сприяють актуалізації механізмів самодетермінації та ініціюють процеси самозмінювання, які є необхідними для подальшого особистісного розвитку. [10, с. 81] За умови збереження загального уявлення про своє "Я", зміни не перекриють індивідуальність, навпаки, будуть набуті найкращі альтернативні моделі поведінки і самовираження. [4, с. 40]

Одним із фундаментальних підходів до розуміння самозмінювання є гуманістична психологія, зокрема концепція самоактуалізації А. Маслоу. Відповідно до його теорії мотивації, людина прагне реалізації свого потенціалу і досягнення балансу зі своїми внутрішніми прагненнями. Самоактуалізація вимагає від особистості відкритості до нового досвіду, здатності до саморефлексії та прагнення до вдосконалення. Прикладом самоактуалізації можна вважати видатних діячів культури та науки, які долають внутрішні та зовнішні перешкоди для того, щоб досягти високого рівня особистісного зростання, як наприклад, Ван Гог, який попри численні життєві труднощі, не припиняв творчого пошуку, що дозволило йому залишити значний внесок у світове мистецтво. Карл Роджерс, розвиваючи гуманістичну психологію, запропонував концепцію "повноцінно функціонуючої особистості", в якій стверджував, що самозмінювання можливе лише за умови відкритості особистості до переживання нового досвіду та прагнення до здатності повного прийняття себе. Важливим

аспектом цього у цьому процесі є безумовне позитивне прийняття, і як це підтверджують сучасні дослідження, тут з'являється прямий зв'язок між самоприйняттям та здатністю до змін.

У контексті самозмінювання як внутрішнього особистісного процесу, важливу роль грають теорії та підходи, зосереджені на істинних мотивах, цінностях і переживаннях. Такий погляд на самозмінювання розглядає внутрішню мотивацію, упередження та усвідомлення себе як визначальні принципи у особистісній трансформації.

Пошук сенсу як основу рушійної сили людської поведінки визначав В. Франкл. Релевантність розуміння людини як цілісної структури у логотерапії як такого бачення, засвідчує динамічність як властивість особистості, що є необхідною умовою для її життя та розвитку. Людина тут постає як процес, у якому постійно відбувається самотворення завдяки розгляду та розвитку потенційних можливостей особистості та активізації всіх необхідних для цього процесів. [12, с. 140] Франклом також була запропонована ідея самотрансценденції - процесу виходу особистості за межі власного "Я" шляхом орієнтації на цінності та внутрішні опори. А трагічний досвід нацистських таборів, який пережив В. Франкл, спонукав його до важливості усвідомлення людиною права свого вибору та прийняття рішень. Саме це стало провідною ідеєю логотерапії В. Франкла, де визначається безумовне володіння правом вибору людини за будь-яких обставин. За його словами, навіть найжорстокіші умови та досвід не можуть позбавити людину можливості вибору, що у випадку пережитого автором досвіду, перетворилось на необхідність вибору позитивної інтерпретації реальності. [47, с. 26]. Його позиція була зосереджена на пошуку значення у тих викликах, з якими доводиться стикатись людині у житті. Він переконував, що людина у жодному випадку не є продуктом спадковості або середовища і просував ідею того, що абсолютно все в житті людини залежить від того, ким вона істинно бажає бути [46, с. 63] Свобода вибору не зумовлюється зовнішніми обставинами, а детермінується внутрішніми силами. Людина здатна самостійно творити своє

життя та брати відповідальність за результат власних дій та рішень. За його словами, людина є вільною настільки, наскільки вона усвідомлює свою здатність реалізовувати свою свободу. Зазначається, що не існує таких умов, які б перешкоджали реалізації особистісного задуму.

Представники екзистенціальної психології, Р. Мей та І. Ялом, наголошували на тому, що зміни особистості є неминучими в процесі усвідомлення власної свободи та відповідальності за життя. Екзистенційні виклики, такі як страх смерті або відчуження, постійно зумовлюють людину стикатись з необхідністю приймати рішення, і саме ці виклики змушують особистість трансформуватись, також тут підкреслювалось значення усвідомлення власної смертності, що теж постає мотивацією до змін. Розвиваючи цю ідею, зазначалось, що люди, які приймають факт власної смертності, є більш схильними до ризику та змін, адже вони відчувають потребу у переосмисленні власних пріоритетів.

Психоаналітичний підхід традиційно розглядає розвиток особистості крізь призму внутрішніх конфліктів, несвідомих механізмів та впливу дитячого досвіду. Одним із перших теоретиків, хто звернув увагу на змінюваність особистості впродовж життя, був З. Фрейд. Він вважав, що незавершені конфлікти на ранніх стадіях розвитку можуть перешкоджати самозмінюванню в дорослому віці, оскільки людина несвідомо відтворює старі поведінкові патерни. К. Юнг, у свою чергу, розширив психоаналітичну концепцію, запропонувавши теорію індивідуалізації як процесу, якому характерне поступове інтегрування різних аспектів особистості, включаючи архетипи та тіньові сторони. Окремий внесок у цьому контексті зробив Е. Еріксон, розглянувши самозмінювання за теорією психосоціального розвитку, де він підкреслив, що особистісні трансформації є нормальною частиною життєвого циклу, а від ефективності проходження криз залежить подальша психологічна зрілість особистості.

У межах психологічної науки існує протиставлення детермінізму та самодетермінації як двох підходів до розуміння самозмінювання. Підставою

цього протиставлення є ключові відмінності між уявленням про особистість як таку, що зумовлюється зовнішніми або внутрішніми силами та баченням людини як активного суб'єкта самотворення та особистісного розвитку. Перший підхід розглядає самозмінення як результат комплексно діючих факторів, над якими відсутній контроль. Серед таких факторів є минулий досвід, психічні травми та соціальні умови. Згідно такого бачення, зміни у житті людини є реакцією на вплив зовнішніх факторів або внутрішнього дисбалансу, що не піддається особистісному вибору. Другий підхід розкривається у понятті самодетермінації. Самодетермінація особистості як окремий компонент самозмінювання, являє собою здатність вибирати та проявлятись згідно особистих мотивів і бажань. Відчуття свободи та автономії тут є ключовими поняттями. Поняття самодетермінації в становленні та розвитку особистості створює умови для досягнення нею бажаних результатів та реалізацію власних очікувань від себе. Таким чином, особистість як система та властиві їй компоненти набувають можливості реалізовувати також функції мотивів її самореалізації. [39, с. 170] Особистість тут є ініціатором змін, та не тільки адаптується до умов, але й спрямовано прагне усвідомленого особистісного зростання. Таке протиставлення надає можливість кращого розуміння підходів до розгляду самозмінювання та висвітлює основну проблематику дослідження цього феномену, а саме прийняття змін особистості через зовнішній тиск або ж через внутрішню роботу над собою.

Дослідження самозмінювання як особистісного зростання і розвитку в умовах життєвих криз проявляється у працях таких науковців як Т. Титаренко, С. Максименко, Н. Карпенко, О. Пенькова. У періоди життєвих криз самозмінювання виступає внутрішнім ресурсом особистісного розвитку, що активується у відповідь на втрату цілісного бачення себе та порушення стабільності особистості. Такі кризи розгортаються навколо глибинного особистісного конфлікту, який зумовлює перегляд особистістю життєвих цінностей, пріоритетів та передбачає створення нових особистісних характеристик. Відомо, що віктимна позиція не тільки деморалізує

особистість, а й підриває її екзистенційний потенціал, внаслідок чого руйнується ієрархія життєвих цінностей і пріоритетів.Саме ця внутрішня робота у вигляді руйнування усталених структур до формування нових і являє собою суть особистісного зростання у процесі самозмінювання. [28, с. 9] На цьому етапі особистість схильна актуалізувати лише головні цінності, ті, які, на її думку, відіграють для неї в житті важливу роль. Завдяки цьому формується індивідуалізована система ціннісних орієнтацій, від яких надалі залежатиме динаміка самозмінювання. На базі обраних ціннісних орієнтацій відбувається розвиток мотиваційних чинників особистості. Важливою на цьому етапі є можливість вибору і свобода в прийнятті рішень. Цей період сприяє пошуку нових можливостей і альтернативних форм поведінки особистості, що допомагає їй адаптуватися у наявних умовах та сприяти подальшому самовдосконаленню. [31, с. 202] Науковці відмічають, що в умовах особистісного зростання, особистість схильна сприймати зміни як унікальний момент власної життєдіяльності. [21, с. 275]

В роботах таких науковців як О. Сердюк та Т. Кузікова, прослідковується розуміння поняття самозмінювання як адаптивно-регуляційного процесу. В центрі уваги тут постають ресурси особистості, які сприяють адаптації, розвитку схеми подолання викликів та гнучкості, а самозмінювання в цілому визначається як реакція на зовнішні та внутрішні фактори впливу. Важливими елементами структури особистості, які сформувалися в процесі її взаємодії із соціальним середовищем, є ціннісні орієнтації, які виступають ключовими регуляторами самозмінювання, адже вони задають напрям адаптивної поведінки. Здатність особистості інтегрувати цінності в систему цілей, обирати серед альтернатив поведінкових стратегій ті, що забезпечують ефективну адаптацію до змін набувають більшого значення з цієї точки зору. Таким чином визначається і перспектива особистісного розвитку, що сприяє гнучкому переосмисленню життєвих обставин, забезпечуючи особистість впевненістю у подоланні викликів. [37, с. 39] Розглядаючи самозмінювання з позиції адаптивно-регуляційного процесу,

цей феномен набуває актуальності в активації та трансформації особистісних ресурсів у відповідь на зміну обставин. Внутрішні та зовнішні потенціали, що забезпечують розвиток ключових адаптивних якостей у цьому контексті є особистісними ресурсами. Когнітивні, емоційні, соціальні ресурси допомагають у формуванні гнучких моделей реагування та подолання викликів, тим самим дозволяючи особистості бути відкритою до змін вже з новими набутими переконанями та характеристиками. відповідно до нових вимог. [23, с. 370]

Наступним аспектом дослідження феномену самозмінювання є розуміння його як результат цілеспрямованого саморозвитку, що вивчався В. Боришевським, О. Яворською-Ветровою, Н. Пахоль та В. Сухомлинською. Основний акцент у такому баченні феномену самозмінювання випадає на здатність особистості усвідомлено керувати саморозвитком, зокрема через постановку цілей, рефлексію та самоспостереження. Дослідники тут підкреслюють, що самозмінювання є результатом свідомого вибору особистісного зростання особистості. У процесі цілеспрямованого саморозвитку особистість виступає керуючою у самотворенні, оскільки орієнтується власні внутрішні переконання та соціальні орієнтири. Постійні зіставлення особистих уявлень з соціальними нормами можуть викликати переживання, пов’язані з усвідомленням себе, а новітньо сформований досвід та знання набувають значущості лише з того моменту, коли вони інтегруються у внутрішній мотиваційний простір особистості. В такому випадку, вони стають стійкими елементами її свідомості. [50, с. 246] Особистість, як зазначає М. Боришевський, починає функціонувати як єдина система, коли в її свідомості з’являється домінуюча ідея буття, що сприяє цілісності та гармонійному особистісному розвитку, а також виступає джерелом саморегуляції. Наявність задовільної деї буття у житті має потенціал для трансформації самосвідомості та посилює здатність до самозмінювання. [2, с. 180] Окрім цього, самозмінювання особистості в умовах відкритого суспільства відбувається також завдяки підвищеній міжособистісній

комунікації. Таким чином люди можуть переосмислювати вже наявні етично-моральні принципи та формувати нові, тим самим сприяючи саморозвитку крізь призму переоцінки цінностей. [43, с. 16] З огляду на такий підхід аналізу феномену самозмінювання, важливим фактором розвитку тут постає система внутрішніх оцінок, які залежать від мотиваційних чинників, досвіду, емоційних і когнітивних особливостей та безпосередньо впливають на ступінь суб'єктивного благополуччя. Така особливість надає можливість для розуміння самозмінювання як унікального індивідуального процесу, заснованого на внутрішньому самосприйнятті. [2, с. 95]

Отже, зіставлення зарубіжних і вітчизняних підходів до розуміння феномену самозмінюваня демонструє спільну ідею визначення цього процесу як внутрішньої трансформації, пов'язаної з прагненням до особистісного зростання та здатністю адаптовуватись до змін. У зарубіжних підходах і теоріях науковці акцентують увагу на самодетермінації, автономії, інтеграції досвіду та когнітивно-емоційних змін. В той час, як вітчизняні дослідники, при вивченні феномену самозмінювання, зосереджуються на взємозв'язку цього процесу із кризовими ситуаціями та морально-ціннісними орієнтирами. Такий багатовимірний підхід дає змогу комплексно розглянути поняття самозмінювання як складову особистісного розвитку і самовдосконалення впродовж всього життя.

Висновки до першого розділу

Проаналізувавши різні підходи до розуміння феномену самозмінювання у психологічній науці, можна засвідчити факт його багатовимірності та залежності від теоретичного контексту розгляду. У гуманістичній психології поняття самозмінювання розглядається науковцями як природна складова особистісного зростання, прагнення особистості до цілісності та автентичності. Психоаналітичний підхід до розгляду самозмінювання визначається переживанням внутрішніх криз і подоланням бар'єрів, а також,

неусвідомленими структурами та суміжними процесами. Вивчення цього феномену в екзистенційному підході наголошує на необхідності усвідомлення власного існування та прийнятті відповідальності за прийняття рішень і свободи вибору в умовах подолання кризи. Соціально-когнітивні та інтегративні підходи, у дослідженні формування такого явища як смозмінювання, акцентують увагу на важливості усвідомлення особистістю здатності самостійно впливати на особистісний розвиток, змінюючи при цьому власні цінності, установки та поведінку внаслідок рефлексії та цілепокладання. Вітчизняні дослідження підтверджують різнобічність цих уявлень, водночас висвітлюючи значущість соціально-культурного середовища, морально-ціннісного вибору та інтеграції життєвого досвіду для здійснення процесу самозмінювання особистості. Самозмінювання також визначається як внутрішній ресурс, що набуває здатності активуватись під час кризових ситуацій, трансформацій за допомогою переоцінки життєвих цінностей, принципів і переконань. Фундаментальними для феномену самозмінювання стають такі характеристики як особистісна рефлексія, відкритість до нового досвіду, гнучкість та здатність до усвідомленого прийняття рішень. Загалом, можна відзначити, що всі розглянуті підходи та теорії до вивчення феномену самозмінювання об’єднуються спільною ідеєю науковців у обов’язковості внутрішньої активності суб’єкта, що передбачає активізацію мотиваційної, когнітивної та ціннісної сфер, які схильні розгортатись на межі зовнішніх викликів та внутрішніх прагнень до особистісного зростання. Підсумовуючи, можна стверджувати, що феномен самозмінювання розкривається як один із ключових механізмів особистісного зростання.

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СКЛАДОВИХ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО САМОЗМІНЮВАННЯ

2.1. Організація, методи та етапи проведення дослідження

Для дослідження психологічних складових схильності особистості до самозмінювання використовувався такий комплекс методик, який дозволяє збирати різноманітні дані та забезпечує високу точність результатів. Нижче наведено опис використаних дослідницьких матеріалів:

1. Опитування у форматі структурованих анкет було використано для виявлення основних аспектів самозмінювання та визначення схильності особистості до змін. Такі опитування включали в себе питання стосовно внутрішньої мотивації до змін, рівня задоволеності поточним життям та психологічних бар'єрів на шляху до самозмінювання.
2. Інтерв'ю проводилися з учасниками дослідження для більш глибокого аналізу їхніх переживань та особистих стратегій самозмінювання. Під час інтерв'ю було важливо з'ясувати, як саме респонденти сприймали процес змін, які труднощі вони відчували та як це вплинуло на їхню готовність до змін у житті.
3. Тестування використовувалися у форматі спеціалізованих психометричних тестів, що дозволило кількісно оцінити рівень схильності до змін і виокремити психологічні компоненти цього явища.
4. Спостереження за поведінкою респондентів у природних умовах, було застосовано як метод поза основними методиками. Це дозволило відстежити взаємодію респондентів з оточенням і виявити потенційні патерни самозмінювання в реальному житті.
5. Аналіз літературних джерел, зокрема, в контексті теорій розвитку особистості, мотивації та зміни поведінки було проведено для теоретичного підтвердження дослідження та більш поглибленого

аналізу існуючих наукових публікацій щодо психологічних аспектів самозмінювання.

Для проведення дослідження, використовувались такі методики:

1. Тест “Визначення рівня самоактуалізації особистості” (опитувач САМОАЛ);
2. Тест “Шкала мотивації досягнень ТМД” (А.Мехрабіан, М.Ш. Магомет-Емінов);
3. “Тест-опитувальник адаптивності” (Саннікова О.П., Кузнєцова О.В.);

Опис використаних в дослідженні методик:

1. Тест “Визначення рівня самоактуалізації особистості” (опитувач САМОАЛ)

Тест “Визначення рівня самоактуалізації особистості” (опитувач САМОАЛ (Суб’єктивна Аутоперцептивна Модифікація Особистості за Альтшулером)) призначений для дослідження рівня самоактуалізації та спрямований на оцінку рівня особистісного зростання та розкриття потенціалу особистості. Ця методика є адаптацією тесту POI (Personal Orientation Inventory), розробленого Е. Шостромом, і базується на концепції самоактуалізації А. Маслоу. Модифікація тесту здійснювалася з урахуванням особливостей вітчизняної вибірки, що робить його актуальним для використання у психологічних дослідженнях особистісного розвитку. Тест складається зі 100 тверджень, які розподілені за 12 шкалами. Шкали тесту відображають різні аспекти самоактуалізації, зокрема:

1. Шкала орієнтації в часі - показує, наскільки людина живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя “на потім” і не намагаючись знайти порятунок у минулому;
2. Шкала цінностей - показує, чи поділяє людина, яка самоактуалізується, цінності, що сприяють гармонійному життю та здоровим стосункам з людьми;

3. Шкала погляду на природу людини - описує віру в людей та в могутність людських можливостей;
4. Шкала потреби в пізнанні - описує спроможність до миттєвого пізнання та безкорисливого бажання нового, інтересу до об'єктів, не пов'язаного прямо з задоволенням різних потреб;
5. Шкала прагнення до творчості або креативність - визначає творче ставлення до життя;
6. Шкала автономності - показує цілісність і повноту особистості, її прагнення до незалежності і волі;
7. Шкала спонтанності - вказує на якість, що випливає із впевненості в собі і довіри до навколишнього світу, що властиво для людей, які є самоактуалізованими;
8. Шкала саморозуміння - показує сензитивність особисості до своїх бажань, потреб, наявність психологічних захистів, що заважають людині адекватно сприймати і оцінювати себе, не підлаштовуючись під оцінки зовнішніх соціальних стандартів.
9. Шкала аутосимпатії - визначає рівень усвідомлення “Я-концепції”, що служить джерелом сталої адекватної самооцінки;
10. Шкала контактності - показує загальну схильність особистості до товариськості, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими.
11. Шкала гнучкості - виявляє наявність або відсутність соціальних стереотипів, спроможність до адекватного самовираження в спілкуванні;
12. Шкала прагнення до самоактуалізації - показує загальний рівень орієнтації особистості на саморозвиток, розкриття власного потенціалу та гармонійне особистісне зростання.

Для проходження тесту респондентам пропонується така інструкція: з двох варіантів тверджень необхідно обрати те, яке найбільше подобається чи збігається з особистими уявленнями, більш точно відображає особисту оцінку.

Також зазначається, що тут немає добрих чи поганих, правильних чи неправильних відповідей, а найкращою відповіддю є та, що дається одразу й імпульсивно. Час проходження тесту займає 15-20 хвилин. Відповіді респондентів оцінюються за рахунок їх порівняння із двома спеціальними ключами:

- Ключ №1 - включає в себе пункти, що виявляють прагнення особистості до самоактуалізації, а кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках;
- Ключ №2 - включає в себе пункти, що розкривають значення кожної з 12 шкал окремо.

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів - середній рівень розвитку, 10-15 балів - високий рівень самоактуалізації. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші - по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами множиться на 1,5, завдяки чому можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) - 100%, а число набраних балів - Х%. Отримані результати дозволяють зробити висновки про рівень самоактуалізації респондента, а також визначити його потенційні зони для подальшого особистісного розвитку.

2. Тест “Шкала мотивації досягнень ТМД” (А.Мехрабіан, М.Ш. Магомет-Емінов)

Тест “Шкала мотивації до досягнень ТМД”, розроблений Альбертом Мехрабіаном, призначений для оцінки рівня мотивації до досягнень. У дослідженні використано модифіковану версію тесту, адаптованого М.Ш. Магомет-Еміновим. Дана методика призначена для вимірювання та визначення домінуючого з двох узагальнених стійких мотивів особистості: мотив прагнення до успіху та мотив уникнення невдачі. Тест складається з двох форм - чоловічої (форма А) та жіночої (форма Б), кожен респондент має обрати форму відповідно до своєї статі. Опитувальник містить 32 твердження,

що стосуються особистісних характеристик, поглядів і почуттів щодо різних життєвих ситуацій.

Респонденту пропонується позначити рівень своєї згоди або незгоди з твердженням, надаючи відповідь за 7-бальною шкалою Ліккерта, де:

+3 - цілком погоджуюсь;

+2 - погоджуюсь;

+1 - швидше погоджуюсь, ніж не погоджуюсь;

0 - нейтральний варіант;

-1 - швидше не погоджуюсь, ніж погоджуюсь;

-2 - не погоджуюсь;

-3 - цілком не погоджуюсь.

Опитуваним надається така інструкція: оцініть ступінь своєї згоди або незгоди, уважно прочитавши твердження, а навроти номера твердження поставте цифру, що відповідає мірі вашої згоди (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3). Також зазначається, щоб респонденти не витрачали часу на обмірковування тверджень. Заповнення тесту відбувається в індивідуальному форматі. Проходження тесту займає 10 хвилин.

Для обробки результатів необхідно оцінити відповіді за ключами, окремо для чоловічої та жіночої форм. Наступним кроком є підрахунок сумарного балу на основі відповідності до прямого або зворотного кодування тверджень. Після підрахунку сумарного балу, визначається, яка мотиваційна тенденція домінує у респондента. Для повноти реалізації даної методики, бали усієї вибірки випробуваних, що беруть участь в експерименті, ранжируються, завдяки чому виділяються дві контрастні групи домінуючої мотиваційної тенденції:

- верхні 27% вибірки характеризуються мотивом прагнення до успіху;
- нижні 27% характеризуються мотивом уникнути невдачі.

Завдяки методиці ТМД, ми можемо оцінити особливості і відмінності у мотиваційній структурі особистості, виявити домінуючу мотиваційну

тенденцію, що є важливим фактором для аналізу схильності до самозмінювання.

3. “Тест-опитувальник адаптивності” (Саннікова О.П., Кузнєцова О.В.);

“Тест-опитувальник адаптивності”, створений О.П. Санніковою та О.В. Кузнєцовою, розроблений з метою діагностики рівня соціальної адаптованості особистості. Опитувальник містить 80 тверджень, розподілених між 8 шкалами. Кожна шкала оцінює різні аспекти психологічної культури особистості:

1. Шкала широти охоплення сигналів соціуму (ШОСС) - відображає здатність людини сприймати та аналізувати соціальні сигнали, виявляти спостережливість, інформованість і гнучкість у взаємодії з іншими;
2. Шкала легкості розуміння і ієрархізації сигналів соціуму (ЛІСС) - показує здатність людини виділяти головне у соціальній ситуації, розуміти суть подій і вчинків інших людей, а також приймати продумані й адекватні рішення в процесі адаптації;
3. Шкала точності орієнтації в соціальних очікуваннях (ТОСО) - відображає здатність людини розуміти та правильно оцінювати вимоги очікування соціального оточення, прогнозувати поведінку інших людей і передбачати наслідки власного впливу;
4. Шкала стійкості емоційного переживання (СЕП) - показує здатність особистості зберігати або змінювати свої емоційні реакції в напружених адаптаційних ситуаціях;
5. Шкала готовності змінюватися (ГЗ) - відображає здатність особистості приймати та ініціювати зміни у своєму житті;
6. Шкала готовності до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач (ГПН) - проявляє здатність людини передбачати розвиток подій, планувати свої дії та активно впливати на ситуацію для досягнення успіху або уникнення невдач;

7. Шкала готовності до здійснення дій, спрямованих на досягнення мети (ГДМ) - оцінює здатність особистості діяти ефективно та продуктивно, досягати поставлених цілей;
8. Шкала-показник загальної задовільності (ПЗЗ) - оцінює рівень задоволення особистості своїм життям і соціальними умовами, відображаючи її емоційний стан та сприйняття поточної ситуації.

Перед початком проходження даної методики, респонденти мають ознайомитись з інструкцією: пропонованиї опитувальник містить ряд тверджень, кожне з яких потрібно оцінити за мірою відповідності його змісту особистому звичному способу поведінки та особливостям переживань. Зауважується, що важливо бути уважним і щирим при наданні відповідеї, а також варто пам'ятати, що відповіді не оцінюються як "правильні" або "неправильні", а лише відбивають особливості конкретної особистості. Час проходження тесту займає 20-30 хвилин. При цьому, необхідно обрати один з чотирьох варіантів відповідеї ("безумовно, так", "мабуть, так", "мабуть, ні", "безумовно, ні"). Варіанти відповідеї на твердження, що спрямовані на вияв рівня вираженості оцінюються таким чином:

"безумовно, так" - 4 бали;

"мабуть, так" - 3 бали;

"мабуть, ні" - 2 бали;

"безумовно, ні" - 1 бал.

Відповіді на питання, які діагностують протилежниї прояв чи слабку вираженість якості, яка вивчається ("зворотні твердження"), оцінюються у зворотному порядку.

Обробка результатів полягає у складанні набраних балів за кожною шкалою. Максимально висока оцінка за кожним показником (шкалою) складає 40 балів, мінімальна - 0 балів. Середнє арифметичне оцінок за всіма шкалами формує загальниї показник адаптивності.

Дана методика дозволяє визначити рівень соціальної адаптації особистості, зокрема, оцінити її здатність ефективно орієнтуватися в

соціальному середовищі та загальний рівень адаптивності до змінюваних умов.

2.2. Аналіз і узагальнення результатів дослідження психологічних складових схильності до самозмінювання

На першому етапі дослідження явища самозмінювання, було проведено методику “Визначення рівня самоактуалізації особистості” (опитувач САМОАЛ), що дозволило визначити загальний рівень прагнення особистості до самозмінювання, а також значення в цьому процесі головних аспектів самоактуалізації, що згруповані в 12 окремих шкалах. Методика проводилась з урахуванням особливостей вікових груп 18-25 років та 26-35 років.

Аналізуючи результати цього дослідження більш глибинно, ми змогли проаналізувати кожну з 12 шкал методики “Визначення рівня самоактуалізації особистості” (опитувач САМОАЛ). Було визначено загальний рівень самоактуалізації особистості, що в межах вибірки становить 58%. Це відповідає середньому показнику вираженості прагнення особистості до змін та самовдосконалення. Водночас, у контексті розгляду обраних респондентами тверджень, що збігаються з їх уявленнями про себе та усвідомленням дійсності у конкретному баченні, було виявлено певні відмінності, зумовлені віковими розбіжностями, а саме серед вибірки осіб 18-35 років (особи молодого віку). Серед осіб 18-25 років, середнє значення показника прагнення до самоактуалізації становить 54%, в той час як серед осіб 26-35 років цей показник є дещо вищим і становить 67%. Таку розбіжність у значенні можна пов’язати із поступовим набуттям життєвого досвіду, зростанням самоусвідомленості та цілеспрямованості, що в сукупності визначається як комплекс чинників, характерних для самозмінювання.

Результати за методикою “Визначення рівня самоактуалізації особистості” (опитувач САМОАЛ), представлено на Рис. 2.1.



Рис. 2.1. Результат визначення рівня самоактуалізації особистості.

За шкалою орієнтації в часі, респонденти продемонстрували показник рівня розвитку цієї складової у 66%, що свідчить про достатньо високий рівень сформованості здатності особистості усвідомлювати зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім. Орієнтація в часі як показник самоактуалізації відображає зрілість особистісного сприйняття часу. Порівнюючи відповіді двох вікових підгруп, можна відслідкувати, що молодші респонденти (18-25 років) мають нижчі показники стосовно старших респондентів (26-35 років), у яких ці показники є вищими, що може свідчити про більш розвинену часову перспективу та більш виражену здатність до планування та зосередження на довгострокових життєвих цілях, що важливо для особистісного зростання.

За шкалою цінностей респондентами було продемонстровано середній рівень розвитку цього аспекту, а саме 61%, що вказує на достатній рівень усвідомлення та прийняття гуманістичних цінностей, таких як свобода, розвиток, творчість, відповідальність. Такий результат вибірки демонструє тенденцію до орієнтації на самореалізацію через внутрішні ціннісні орієнтири, що загалом характерно для особистостей, схильних до самозмінювання. Представники старшої вікової групи за певними аспектами розгляду мають

більш виражене усвідомлення ціннісних орієнтирів аніж представники молодшої вікової групи, які ще перебувають у процесі формування себе і ціннісних орієнтирів, що є характерним для цього віку.

Середній показник у 66% за шкалою “погляд на природу людини” серед опитуваних свідчить про нормальний рівень позитивного ставлення до гнучкої та здатної до змін природи особистості. Цей показник відображає схильність більшості респондентів визначати можливості для самотворення та особистісного розвитку в результаті набуття життєвого досвіду. Порівнюючи вікові підгрупи, респонденти 18-25 років мають підвищений рівень цього показника, що свідчить про їх більшу орієнтацію на соціальну відповідальність та гуманізм, ніж респонденти старшої вікової групи (26-35 років).

Аналізуючи шкалу потреби в пізнанні середній показник відповідає 81%. Цей високий показник свідчить про те, що респонденти мають високий рівень інтелектуальної потреби та бажання здобувати нові знання та саморозвиватися. Серед представників молодшої вікової категорії, спостерігається активне бажання вивчення та пізнання нових аспектів особистої та професійної сфер, що підсвічує їх орієнтацію на розвиток і самовдосконалення, а також відкритість до нового досвіду та прийняття нових ідей. Тобто, високий рівень показника потреби в пізнанні демонструє спрямованість респондентів на інтелектуальний розвиток та здатність до адаптації до нових умов, що важливо для особистісного зростання та досягнення високих результатів у різних сферах діяльності. Висока потреба в пізнанні свідчить про готовність до постійного навчання, самопізнання і розширення меж своїх можливостей.

Згідно результатів шкали креативності (прагнення до творчості), показник розвитку творчого потенціалу становить серед опитаних становить 63%. Такий рівень креативності вказує на виражене прагнення до самовираження на основі відкритості до нових ідей, гнучкості мислення та творчих форм самореалізації. А також, це свідчить про здатність до генерації

та втілення нових ідей. Можна припустити, що молодша вікова категорія частіше проявляє ініціативу у креативному самовираженні шляхом пошуку нових форм та експериментів, тоді як старша вікова категорія може застосовувати творчі підходи у більш прагматичних сферах, для самовдосконалення.

У межах шкали автономності середній показник становить 52%, що свідчить про помірний рівень автономності серед респондентів 18-35 років. Автономність як складова самоактуалізації відображає здатність особистості виявляти незалежність від зовнішнього впливу та орієнтуватись на внутрішні переконання, приймаючи самостійні рішення. Помірний рівень цього показника може вказувати на те, що більшість опитуваних перебувають на етапі переходу від залежності до самостійності, при цьому за ними зберігається потреба в соціальному схваленні або бажання отримати підтримку. Такий результат може означати, що особистість, хоч і здатна до самозмінювання, проте не завжди ініціює зміни самостійно, а піддається зовнішньому впливу, який їх зумовлює.

За шкалою спонтанності, було виявлено низький рівень прояву цієї складової у вигляді показника у 49%. Завдяки такій складовій самоактуалізації як спонтанність, особистість здатна діяти природно, іноді інтуїтивно, без соціальної стриманості. Високий рівень спонтанності притаманний людям, що відкрито і чесно виражають власні емоції, імпульси, бажання, зберігаючи при цьому на собі відповідальність за свої дії та вчинки. Натомість, низький показник спонтанності, який було виявлено серед наших респондентів, свідчить про схильність до самоконтролю, уникнення відкритого прояву почуттів та уникнення нестандартних позапланових ситуацій та виборів. Це, в свою чергу, знижує гнучкість особистості у спілкуванні та ускладнює процес самозмінювання, оскільки стриманість у самовираженні може поставати бар’єром в експериментуванні щодо нових моделей поведінки чи способів дій.

Шкала саморозуміння проявила один з найвищих показників методики САМОАЛ у значенні 95%, що свідчить про високий рівень саморозуміння

серед вибірки 18-35 років. Саморозуміння в контексті самозмінювання та самоактуалізації є важливим аспектом, який означає здатність особистості до усвідомлення власних внутрішніх процесів, потреб, бажань та емоцій. Високий рівень саморозуміння дозволяє людині приймати зважені аргументовані рішення, розуміти власні емоції, свої сильні та слабкі сторони, а також ефективно адаптуватись до змін у навколишньому середовищі. Результати опитуваних за цією шкалою доводять їх високу схильність до глибокого самоаналізу та рефлексії та, безумовно, свідчать про готовність респондентів до роботи над собою, та прийняття нового досвіду, що є детермінуючими аспектами в процесі самопізнання та досягнення високого рівня самоактуалізації.

Результат за шкалою аутосимпатії серед респондентів становить 46%, що є рівнем нижче середнього в контексті здатності людини ставитись до себе з розумінням і прийняттям. Складова аутосимпатії є важливою для самоактуалізації, адже вона являє собою здатність приймати себе та власні помилки, переживати невдачі та не карати себе за них, а навпаки прощати. Цей аспект допомагає підтримувати внутрішнє позитивне ставлення до себе на шляху самовдосконалення, не зупиняючись через невдачі і підтримуючи себе у важкі періоди. Для респондентів 18-35 років, рівень аутосимпатії нижче середнього проявляється у схильності до критики себе та труднощах у прийнятті своїх слабких сторін або недоліків. Тому, такий результат вказує на важливість роботи над внутрішньою підтримкою для більш здорового ставленням до себе та більшій емоційній стійкості, що сприятиме підвищенню рівня аутосимпатії, і, як наслідок, підвищиться рівень адаптивності до стресових ситуацій.

Аналізуючи шкалу контактності, було виявлено високий рівень цього аспекту, що становить 80% та вказує на домінування тенденції до соціалізації та комунікабельності серед респондентів 18-35 років. Контактність вимірює здатність людини до соціальних взаємодій, відкритість до нових знайомств та готовність будувати та активно підтримувати соціальні зв’язки. Респонденти

молодшої вікової групи демонструють більшу соціальну відкритість та активність у соціальній взаємодії, тоді як представники старшої вікової групи мають меншу схильність до активної взаємодії з іншими людьми, зберігаючи при цьому потребу в спілкуванні та підтримці. Така тенденція може бути пов’язана з активним пошуком себе, шляхів реалізації у соціальній та професійній активності та загалом періодом формування себе та свого оточення, що є характерним саме для вікової підгрупи 18-25 років.

За шкалою гнучкості у спілкуванні опитувані продемонстрували результат у 85%, що є високим показником здатності особистості адаптовуватись до різних умов міжособистісної взаємодії. Здатність змінювати стиль спілкування залежно від контексту, а також приймати погляди інших у спілкуванні також є проявом гнучкості мислення. Обидві вікові підгрупи (18-25 та 26-35 років) мають досить високі показники, що вказує на загальну зрілість і розвинену комунікативну адаптивність у виборці, проте респонденти молодшої вікової групи демонструють дещо більшу відкритість до варіативності у спілкуванні. Такий результат доводить важливість ефективного підтримання діалогу у соціальних взаємодіях та гнучкості у спілкуванні як однієї із складових самоактуалізації.

Узагальнюючи отримані результати за методикою “Визначення рівня самоактуалізації особистості” (опитувач САМОАЛ), можна виділити найбільш виражені психологічні характеристики, що сприяють самозмінюванню особистості, серед яких: саморозуміння (95.6%), гнучкість у спілкуванні (85%), потреба в пізнанні (81%) та контактність (80%). Високі показники цих характеристик свідчать про відкритість респондентів до набуття нового досвіду, здатність до самоаналізу, гнучкість у спілкуванні і готовність до активної соціальної взаємодії.

Найнижчими показниками за шкалами можна назвати такі: аутосимпатія (46%), спонтанність (49%), автономність (52%), що можна трактувати як складність у вільному самовираженні, прийнятті себе та низьку здатність до самостійного прийняття рішень. Аутосимпатія, з виявленим найнижчим

показником, вказує на можливе критичне ставлення до себе, що відслідковується у респондентів, та може гальмувати процес самозмінювання.

Другим етапом дослідження, для виявлення складових схильності особистості до самозмінювання, а саме мотиваційної її складової, було проведення методики “Шкала мотивації досягнень ТМД” (А.Мехрабіан, М.Ш. Магомет-Емінов). Після аналізу та ранжування відповідей респондентів за двома формами тесту - чоловічої (А) та жіночої (Б), було здійснено умовний розподіл вибірки осіб 18-35 років на три групи, відповідно до стандартного методу, а саме:

- верхні 27% (14 осіб) - мотив прагнення до успіху;
- нижні 27% (14 осіб) - мотив уникнення невдач;
- решта 46% опитуваних (23 особи) - змішаний тип мотивації.

Результати за методикою “Шкала мотивації досягнень ТМД” (А.Мехрабіан, М.Ш. Магомет-Емінов), представлено на Рис. 2.2.

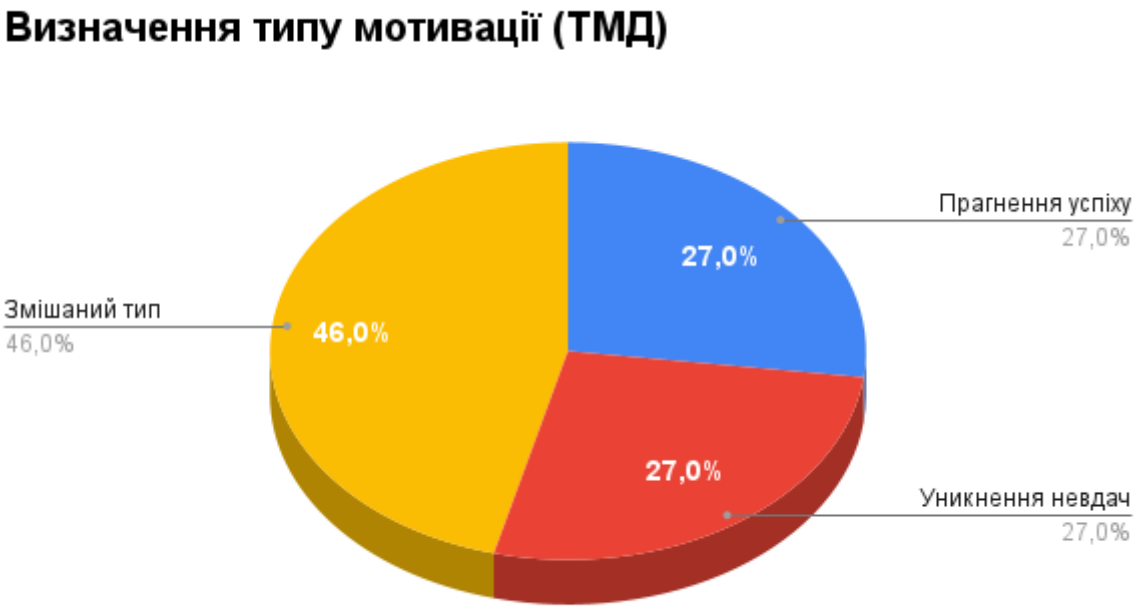


Рис. 2.2. Результат визначення типу мотивації особистості.

Високий рівень загального балу (верхні 27%) продемонстрували респонденти з домінуючою мотивацією досягнення успіху. Аналіз їх відповідей вказує на їх переважне прагнення до самореалізації через

домягнення значущих для них цілей, подолання перешкод, а також отримання визнання. Низький рівень загального балу (нижні 27%) продемонстрували респонденти з домінуючою мотивацією уникнення невдач. Для опитуваних, результат відповідей яких був розподілений в цю категорію, означає наявність в них характерного уникнення ризикових ситуацій та переважання орієнтованості на уникнення невдачі, аніж на досягнення успіху. Змішаний тип мотивації, в якому перебувають 46% вибірки є проявом середнього сегменту, тобто вираженість мотиваційних потреб як у досягненні, так і в уникненні невдач тут виражена приблизно на однаковому рівні. Такий формат може свідчити про ситуаційно зумовлену гнучкість мотиваційної сфери, що може позитивно сприяти самозмінюванню, проте менш виражено, аніж у випадку з мотивацією до досягнення успіху. Отримані результати дозволяють припустити, що переважна частина вибірки осіб 18-35 років мають змішаний тип мотивації, що активно сприяє самозмінюванню.

Наступним етапом дослідження, з урахуванням важливості чиннику адаптивності щодо схильності особистості до самозмінювання, було використання методики “Тест-опитувальник адаптивності” (Саннікова О.П., Кузнєцова О.В.), що містить 8 шкал, кожна з яких дозволяє визначити конкретні аспекти адаптації особистості. Загальний показник адаптивності, який було виявлено завдяки цій методиці, становить 64%, що вказує на помірний рівень здатності особистості адаптовуватись до соціальних ситуацій, конструктивно реагувати на зміни та знаходити ефективні стратегії взаємодії в складних умовах.

Результати за методикою “Тест-опитувальник адаптивності” (Саннікова О.П., Кузнєцова О.В.), представлені на Рис. 2.3.

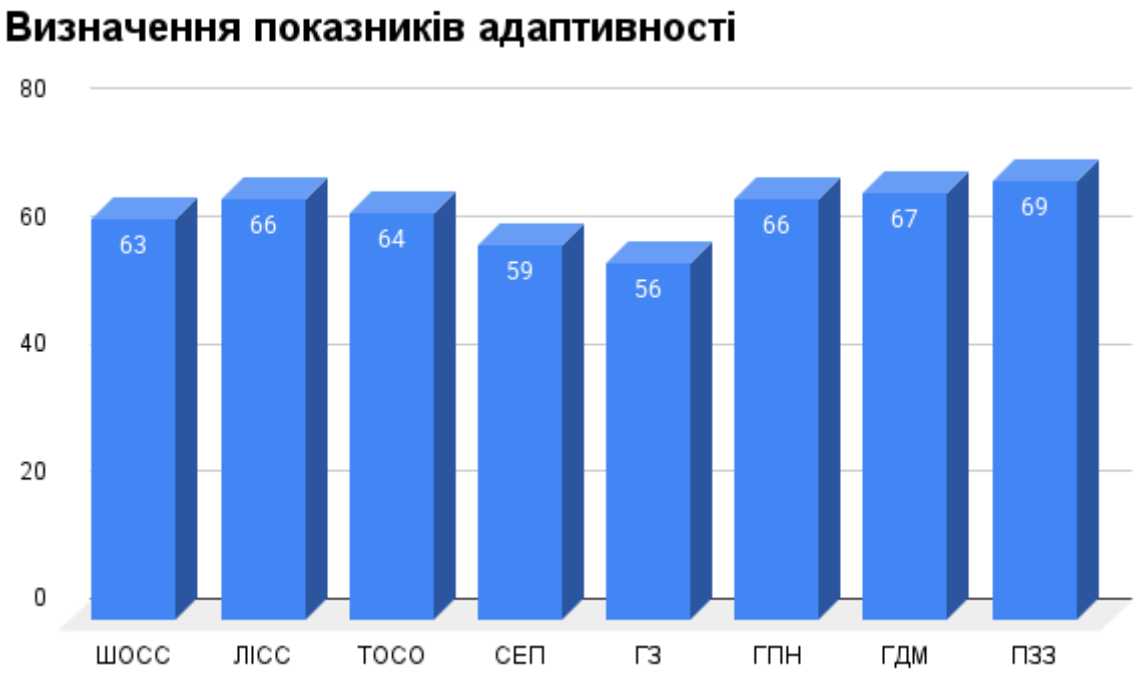


Рис. 2.3. Результати визначення показників адаптивності особистості.

Шкала ШОСС (широта охоплення сигналів соціуму) вказує на здатність особистості помічати значущі соціальні сигнали та враховувати важливі фактори при взаємодії в соціумі. Високі значення параметра ШОСС у людини надають характеризуються властивістю спостережливості, інформованістю, відсутністю стереотипності і вузькості сприйняття нових людей, нових подій, здатність одночасно ефективно спілкуватися з декількома людьми. Низькі значення параметра ШОСС у людинии свідчать про крайню невираженість зазначених здібностей. Отримані показники у вибірці, що становлять 63%, вказують на середній рівень широти охоплень сигналів соціуму, та надають можливість припускати розвиток і набуття цієї здатності опитуваними для покращення здатності до розширеного сприйняття та більш точного аналізу соціальних сигналів, що, в свою чергу, підвищуватиме рівень адаптивності особистості в соціумі.

За шкалою ЛІСС (легкість розуміння та ієрархізації сигналів соціуму), респондентами було продемонстровано результат у 66%, що є показником вище середнього рівня. Такий показник свідчить про наявність у респондентів

здатності виділяти найбільш об’єктивно значущі фактори в адаптаційній сфері. Це також вказує на здатність особистості розуміти першопричини різних подій, вчинків інших людей, та вміння приймати правильні зважені рішення в складних ситуаціях. Така особистість характеризується адекватністю адаптаційної поведінки, яка є продуманою, базується на попередньому досвіді аналізу ситуацій. Проте, за наявності вищого результату в межах цієї шкали, були б відсутні також проблеми невизначеності та розгубленості, які відслідковуються у осіб з середніми показниками.

Шкала ТОСО (точність орієнтації в соціальних очікуваннях) за наявності високих показників означає здатність правильно оцінювати вимоги й очікування соціального оточення в процесі їх взаємодії, вміння прогнозувати зміни станів і поведінки людей, передбачити свій вплив на них. При низьких показниках, людина не розуміє станів і намірів інших, не вміє прогнозувати свою взаємодію з оточенням. Результатом за цією шкалою став показник у 64%, що є рівнем вище середнього і свідчить про здатність на інтуїтивному рівні розуміти очікування інших, передбачати поведінку інших і ситуації соціальної взаємодії, але ця здатність не є досконалою.

При однаковій виражності параметрів ШОСС, ЛІСС, ТОСС, можна відмітити домінування когнітивного компонента соціальної адаптивності або, навпаки, про недостатній розвиток даного компонента у структурі соціальної адаптивності, що визначає характер адаптаційних ускладнень у досліджуваного. Для особистостей з низькими значеннями когнітивного показника соціальної адаптивності характерні труднощі в розумінні адаптаційної соціальної ситуації.

Середній показник 59% за шкалою СЕП (стійкість емоційного переживання), означає, що респонденти мають схильність до емоційної ригідності в стресових ситуаціях, що може проявлятись в труднощах в управлінні власними емоціями в процесі адаптації. Такий показник свідчить про виражену схильність особистості емоційно реагувати на зміни, проте для

ефективної адаптації в нових умовах є необхідність у розвитку більш гнучкої емоційної реакції, що сприятиме уникненню стресових зривів.

Шкала ГЗ (готовність змінюватися) з отриманим показником у 56% свідчить про помірну готовність вибірки (осіб 18-35 років) до змін. Їх готовність до змін може проявлятись у їх відкритості новому досвіду, але також може обмежуватись вибором звичних патернів поведінки та складністю змінювати звички, таким людям характерна ускладненість внутрішніх адаптаційних перебудов та консерватизм.

Показник у 66% за шкалою ГПН (готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач) вказує на високий рівень готовності опитуваних до конструктивних змін у складних ситуаціях. Високий показник тут означає розвинену здатність особистості передбачати розвиток подій і активно впливати на них з метою досягнення успіху або для запобігання невдачі. Ця здатність є важливою складовою адаптивності та є необхідною для ефективної взаємодії в соціумі.

За шкалою ГДМ (готовність до здійснення дій, спрямованих на досягнення мети) респондентами було продемонстровано показник у 67%, що також є високим і висвітлює такі, притаманні опитуваним, характеристики як організованість, цілеспрямованість та самоконтроль. Такий результат свідчить про наявність сильної мотивації для досягнення власних цілей та здатності ефективної взаємодії в соціумі.

Шкала ПЗЗ (показник загальної задовільності) відображає загальний рівень задоволеності особистості власним життям, внутрішнім емоційним станом та соціальними умовами, в яких перебуває. Отриманий результат високого показника у 69% свідчить про переважне позитивне сприйняття респондентами своєї життєвої ситуації, що вказує на наявність внутрішнього балансу та збереження емоційної стабільності навіть в стресових ситуаціях. Високий показник за шкалою ПЗЗ проявляється в успішній адаптації особистості до соціального середовища, оскільки задоволені власним життям люди більш схильні прагнути активної соціальної взаємодії, та є більш

вмотивованими долати труднощі. Проте, варто зазначити, що надмірна задоволеність життям може супроводжуватись меншою схильністю особистості до змін, враховуючи вже наявні комфортні умови, через які потребу у самозмінюванні може бути відсутньою. Загалом, показник загальної задоволеності у 69% є позитивним індикатором загального емоційного фону, включаючи сприйняття себе та ефективної міжособистісної взаємодії опитуваних.

Узагальнюючи отримані результати за методикою “Тест-опитувальник адаптивності” (Саннікова О.П., Кузнєцова О.В.), можна зробити висновок, що показник 64% як помірний рівень адаптивності особистості, свідчить про вміння адекватно реагувати на зміни, зберігати внутрішню емоційну стабільність та стійкість і загальну здатність ефективного існування опитуваних в соціумі.

2.3. Взаємозв’язок схильності до самозмінювання з іншими характеристиками особистості

Метою глибинного аналізу завдяки проведенню методик та дослідженню таких характеристик особистості як мотивація досягнень та адаптивність, є виявлення зв’язку між схильністю особистості до самозмінювання та іншими відповідними характеристиками особистості. Такий аналіз дозволяє визначити, як саме ці різні фактори взаємодіють один з одним, та які саме фактори можуть впливати на здатність особистості змінюватися. Виявлення таких взаємозв’язків дозволить розширити уявлення та розуміння механізмів і структури особистісного розвитку.

Першим аспектом розгляду впливових характеристик особистості виступає мотивація досягнень. Мотивація досягнень є внутрішньою рушійною силою, завдяки якій людина прагне досягнення цілей та схильна бажати і реалізовувати значущі зміни у своєму житті. Ця характеристика визначає, скільки зусиль людина готова докласти для досягнення успіху, рівень її прийняття та знання своїх здібностей. У контексті дослідження схильності

особистості до самозмінювання, мотивацію досягнень можна розглянути як внутрішню та зовнішню. Внутрішня мотивація проявляється у бажанні досягнення особистісного розвитку та самореалізації, незалежно від зовнішніх чинників впливу чи визнання. Тобто це означає, що особистість, керована внутрішніми переконаннями та цінностями, готова до змін, навіть якщо ці зміни не супроводжуються зовнішніми винагородами. З іншого боку, зовнішня мотивація, часто пов’язується з бажанням реалізації матеріальних та соціальних цінностей, таких як статус, гроші та схвалення з боку інших. У цьому контексті зовнішня мотивація може сприяти змінам лише в межах певних ситуацій або соціальних вимог і може бути менш стійкою рушійною силою глибоких змін у характері чи поведінці, ніж внутрішня мотивація.

Люди, для яких притаманний високий рівень мотивації досягнень, переважно прагнуть вдосконалення в усіх сферах свого життя, що робить їх відкритими до змін. Труднощі в цьому контексті виступають можливостями для самовдосконалення, що постає важливим фактором у процесі самозмінювання. Зміни в цьому випадку стають не тільки необхідністю, але й викликом, який приймається для досягнення нових висот або покращення життєвої ситуації, що, зокрема, проявляється в пошуку нових можливостей для професійного росту, саморозвитку, вдосконалення комунікативних навичок або адаптації до нових умов життя.

Мотивація досягнень тісно пов’язана з іншими характеристиками особистості, які також можуть впливати на схильність особистості до самозмінювання. Наприклад, високий рівень мотивації досягнень часто пов’язаний з високою самооцінкою, що, у свою чергу, позитивно впливає на здатність людини адаптуватися до складних ситуацій. Люди з сильною мотивацією досягнень, як правило, більш впевнені в собі та своїх здібностях, що дозволяє їм краще справлятися зі стресами та труднощами, що виникають під час процесу змін. Окрім цього, мотивацію досягнень пов’язують з високим рівнем самоконтролю, оскільки орієнтовані на досягнення особистості здатні самостійно встановлювати пріоритети, керувати своїм часом та зусиллями, що

допомагає їм ефективно змінювати свою поведінку та адаптовуватись в нових умовах.

Другим аспектом розгляду впливових характеристик особистості до самозмінювання виступає адаптивність як комплексна характеристика, що відображає здатність особистості ефективно взаємодіяти в соціумі, а саме регулювати свою поведінку та відстежувати власні реакції та думки, залежно від умов, що змінюються. У дослідженні адаптивність розглядалась як прояв особистісної гнучкості. Помірно високий потенціал особистості до змін визначається здатністю пристосовуватись до нових життєвих умов, та активно ініціювати зміни у житті. Особистості з вираженою адаптивною здатністю, характеризуються стресостійкістю, гнучкістю та впевненістю у власних силах, що формує сприятливий фундамент для самозмінювання.

Узагальнюючи результати попередніх досліджень за методиками “Визначення рівня самоактуалізації особистості” (опитувач САМОАЛ), “Шкала мотивації досягнень ТМД” (А.Мехрабіан, М.Ш. Магомет-Емінов), “Тест-опитувальник адаптивності” (Саннікова О.П., Кузнєцова О.В.), можна припустити, що схильність людини до самозмінювання взаємопов’язана з такими особистісними характеристиками як мотиваційна спрямованість та рівень адаптивності. Зокрема, продемонстроване респондентами переважання мотивації досягнень та помірно високий рівень адаптивності в середньому по всій вибірці свідчать про наявність внутрішніх ресурсів, що сприяють самозмінюванню. Такі характеристики як емоційна стабільність, впевненість у собі, та гнучкість у взаємодії тісно пов’язані з процесом особистісної трансформації. Не зважаючи на те, що емпіричний аналіз не мав на меті виявлення статистичних зв’язків, на теоретичному рівні ці характеристики можна розглядати як важливі фактори, що безпосередньо впливають на схильність особистості до самозмінювання.

Висновки до другого розділу

У ході емпіричного дослідження, на основі розгляду відповідей вибірки осіб 18-35 років, було проаналізовано рівень схильності особистості до самозмінювання, та виявлено мотивацію досягнень та адаптивність як важливі особистісні характеристики. Згідно з результатами методики “Визначення рівня самоактуалізації особистості” (опитувач САМОАЛ), респондентами було продемонстровано середній рівень загальної самоактуалізації (58%), з переважаючими показниками за шкалами: саморозуміння (95%), гнучкість у спілкуванні (85%), потреба в пізнанні (81%) та контактність (80%), що свідчить про наявність внутрішнього потенціалу до особистісних змін та позитивного ставлення до себе. За результатами методики “Шкала мотивації досягнень ТМД” (А.Мехрабіан, М.Ш. Магомет-Емінов), було виявлено, що переважна частина вибірки (46%) мають змішаний тип мотивації, з переважаючою мотивацією до успіху, що здатна активно сприяти самозмінюванню. Такий результат свідчить про спрямованість респондентів на досягнення цілей, подолання труднощів та прагнення до самореалізації, тобто їм притаманні риси, тісно пов’язані зі здатністю до змін та розвитку. Методика “Тест-опитувальник адаптивності” (Саннікова О.П., Кузнєцова О.В.) показала помірний рівень загальної адаптивності (64%), на основі чого можна зробити висновок, що респонденти уособлюють здатність адекватно справлятися зі змінами, зберігати внутрішню емоційну стабільність і стійкість, а також ефективно взаємодіяти в соціумі. Отже, виявлені результати припускають наявність зв’язку між схильністю до самозмінювання та впливовими на неї характеристиками - мотивацією досягнень та адаптивністю. У поєднанні з емоційною стабільністю та соціальною відкритістю, ці складові створюють сприятливі умови для розгортання процесів самозмінювання, що підтверджує значущість досліджених чинників у контексті особистісного розвитку.

ВИСНОВКИ

Дослідження психологічних складових схильності особистості до самозмінювання є предметом глибинного дослідження у сучасній психології. На основі проведеного аналізу та дослідження цієї проблеми можна зробити кілька ключових висновків.

По-перше, на основі теоретичного аналізу, самозмінювання було визначено як багатогранний психологічний процес, який розглядається як внутрішня трансформація (К. Роджерс, В. Франкл), розвиток через подолання життєвих криз (Е. Еріксон, С. Максименко, Т. Титаренко), як соціально зумовлений механізм (А. Бандура). Виходячи з цього, самозмінювання можна розглядати як комплексне інтегративне явище, що поєднує в собі особистісну активність, мотивацію, гнучкість та відкритість до досвіду.

По-друге, завдяки емпіричному дослідженню із застосуванням методик “Визначення рівня самоактуалізації особистості” (опитувач САМОАЛ), “Шкала мотивації досягнень ТМД” (А.Мехрабіан, М.Ш. Магомет-Емінов), “Тест-опитувальник адаптивності” (Саннікова О.П., Кузнєцова О.В.), було отримано такі узагальнені результати: рівень самоактуалізації опитуваних становить 58%, що свідчить про середній рівень внутрішнього потенціалу розвитку особистості; у переважної більшості респондентів домінує змішаний тип мотивації з переважаючою схильністю мотивації до успіху; рівень адаптивності опитуваних становить 64%, що означає адекватну здатність справлятись зі змінами та адаптуватись у нових умовах.

По-третє, проаналізувавши окремо взаємозв’язок схильності особистості з іншими характеристиками, було досліджено, що такі характеристики, як мотивація досягнень та адаптивність відіграють важливу роль у процесі самозмінювання. Високий рівень мотивації до успіху визначає прагнення до особистісного зростання, а адаптивність, в свою чергу, забезпечує гнучкість мислення, готовність до прийняття змін та ефективне функціонування в соціумі та подолання викликів.

Серед основних психологічних складових, що зумовлюють схильність особистості до самозмінювання можна виокремити такі складові як внутрішня мотивація до розвитку (зокрема, мотивація досягнень), адаптивність, саморозуміння, потреба в пізнанні, контактність, гнучкість мислення, самоактуалізація як прагнення реалізувати свій потенціал, емоційна стабільність та самоконтроль. Комплексно, ці характеристики формують сприятливі умови для внутрішньої трансформації та ефективного особистісного зростання.

Усі ці висновки свідчать про те, що схильність особистості до самозмінювання є багатовимірним явищем, що формується під впливом цілого комплексу внутрішніх характеристик. Отже, глибше розуміння психологічних передумов самозмінювання відкриває перспективи для досліджень та практичної роботи у сфері особистісного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Батліна Л. В. Основи людинознавства: людина в цілому : навч. посіб. - Київ : КНТ, 2008. - 329 с.
2. Болтівець С. І. Самосвідомість особистості у саморусі людства // Психологія і особистість. - 2013. - № 2. - С. 176-185.
3. Боришевський М. Й. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. - Київ : Академвидав, 2010. - 416 с.
4. Боришевський М. Й. Концептуальні засади проблеми самотворення особистості // Психологія особистості. - 2013. - № 1. - С. 39-47.
5. Боришевський М. Й. Самотворення особистості і соціально-психологічна сутність детермінанти становлення та розвитку // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України «Проблеми загальної та педагогічної психології» / за ред. С. Д. Максименка. - Київ, 2012. - Т. XIV, ч. 1. - С. 28-35.
6. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. - Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. - 608 с.
7. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. - 2017. - Вип. 6. - С. 53-63.
8. Булах І. С. Особистісний розвиток людини в контексті наукових позицій українських психологів // Психологія та психосоціальні інтервенції. - 2019. - № 2. - С. 13-19.
9. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості // Проблеми сучасної психології. - 2013. - № 2. - С. 20-25.
10. Володарська Н. Д. Можливості впливу життєвих перспектив на активізацію самодетермінації розвитку особистості у кризових ситуаціях / Н. Д. Володарська // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». - 2018. - Вип. 4. - С. 80-87.

11. Гавронська Т. В. Свобода як самореалізація і самовиховання особистості в контексті її власного конструювання / Т. В. Гавронська // Гілея : наук. вісник. - 2010. - Вип. 32. - С. 184-191.
12. Ганаба С. О. Філософія дидактики: контексти, стратегії, практики : монографія / С. О. Ганаба. - Суми : Університетська книга, 2014. - 334 с.
13. Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення / В. О. Гомонюк // Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI wieku - 2013». Volume 22: Psychologia i socjologia. Politologija. - Przemyśl: Nauka i studia, 2013. - S. 21-26.
14. Гупаловська В. А. Самореалізація як проблема розвитку особистості у сучасних психологічних дослідженнях // Проблеми гуманітарних наук. Наукові записки ДДПУ імені Івана Франка. - Дрогобич, 2001. - Вип. 8. - С. 84-94.
15. Драгола Л., Сіденко Ю. Саморозвиток особистості як предмет психології та педагогіки // Психологічний журнал. 2024. № 12. С. 28-35. DOI: https://doi.org/10.31499/2617-2100.12.2024.306768.
16. Дригус М. Характеристика самоефективності у просторі самодетермінації особистості / М. Дригус // Problems of Modern Psychology. - 2019. - Вип. 45. - С. 152-177.
17. Єрахторіна О. М. Самовдосконалення особистості у науковій рефлексії і реалізації біографічних проектів : монографія / О. М. Єрахторіна. - Харків : Вид-во Іванченка І. С., 2013. - 215 с.
18. Запека Я. Г., Кузнєцова О. О. Особливості ціннісних профілів студентів з різними мотиваційними установками / Я. Г. Запека, О. О. Кузнєцова // Габітус. - 2020. - Т. 12, № 2. - С. 127-132. - DOI: 10.32843/2663-5208.2020.12-2.21.
19. Іванова Я. В. Адаптивність як психологічний чинник пасіонарності особистості : дис. … канд. психол. наук / Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». - Одеса, 2018. - С. 250

20. Калашникова Л. М., Іванова О. І. Самовдосконалення як особливий вид діяльності особистості / Л. М. Калашникова, О. І. Іванова // Педагогіка і психологія : зб. наук. пр. ХНПУ ім. Г. Сковороди. - Харків, 2013. - № 43. - С. 73-82.
21. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості : монографія / З. С. Карпенко. - Івано-Франківськ : Лілея Н.В., 2009. - 512 с.
22. Кузікова С. Б. Психологічні аспекти усвідомленої самозміни та саморозвитку особистості в юнацькому віці / С. Б. Кузікова // Філософія, соціологія, психологія : зб. наук. праць. - Івано-Франківськ : Плай, 2009. - Вип. 14, ч. 1. - С. 246-256.
23. Кузікова С. Б. Структурно–змістовий аналіз феномена особистісного саморозвитку // Problems of Modern Psychology. - 2010. - Вип. 10. - С. 365–377.
24. Кузнєцова О. В. Адаптивність та самоактуалізація: специфіка співвідношення в психологічному портреті життєстійкої особистості // Наука і освіта. - 2010. - № 9. - С. 86-91.
25. Кузнєцова О. В. Самозмінювання як ресурс інноваційності особистості // Наука і освіта. - 2016. - № 5. - С. 117-123.
26. Литвин С. В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт // Психологічний часопис. - 2019. - № 1. - С. 90-107.
27. Лущикова Д. В. Психологічні складові схильності особистості до самозмінювання : дис. … канд. психол. наук : 19.00.01 / Д. В. Лущикова ; наук. керівник О. П. Саннікова. - Одеса, 2009. - 213 с.
28. Особистість як суб’єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. - Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. - 540 с.
29. Пахоль Б. Є. Суб’єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники / Б. Є. Пахоль // Український психологічний журнал. - 2017. - № 1. - С. 80-104.

30. Пенькова О. І., Вінтоняк В. Ф. Психологічні детермінанти самореалізації особистості / О. І. Пенькова, В. Ф. Вінтоняк // Актуальні проблеми психології. - 2017. - Т. 11. - С. 415-422.
31. Пенькова О. І. Ціннісні аспекти самореалізації особистості / О. І. Пенькова // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. - Київ-Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2018. - Т. 6. - Вип. 14. - С. 201-207.
32. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія / М. В. Савчин. - 2-ге вид., перероб. і допов. - Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. - 235 с.
33. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л. З. Сердюк. - Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. - 236 с.
34. Саннікова О. П., Лущикова Д. В. Діагностика схильності до самозмінювання // Науковий вісник ПДПУ ім. К. Д. Ушинського. - 2008. - № 4-5. - С. 114–120.
35. Sannikova O., Melenchuk N. Схильність до самозмінювання як ресурс авантюрності // Psychological Journal. - 2019. - Т. 5, № 9. - С. 75-86.
36. Сердюк Л. З. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості : монографія. - Київ : Педагогічна думка, 2015. - 240 с.
37. Сердюк Л. З. Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. - 2015. - Вип. 38. - С. 422-431.
38. Сердюк Л. З. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді // Освіта регіону. - 2012. - № 2. - С. 311-317.
39. Сердюк Л. З., Шамич О. М. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації // Актуальні проблеми психології. - 2017. - Т. 13, вип. 6. - С. 164-173.
40. Ситнік С. В. Конфліктна поведінка у осіб з різним локусом контролю // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. - 2021. - Вип. 4. - С. 65-71.

41. Слюсар В. М. Духовна культура суспільства як чинник самореалізації особистості // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. - 2009. - Вип. 47. - С. 8-12.
42. Смалиус Л. Н., Шавровська Н. В. Розвиток гнучкості як інтегральної характеристики особистості // Pedagogy and Psychology. - 2016. - № 4 (41), (86). - С. 76-79.
43. Сухомлинська О. В. Концептуалізація ідей про виховання моральності в сучасній Україні // Шкільний світ. - 2015. - № 4 (708). - С. 4-20.
44. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності : філософсько-психологічні моделі дослідження ціннісних засад буття людини / Т. М. Титаренко. - Київ : Либідь, 2003. - 342 с.
45. Titova T. Смислові аспекти саморегуляції особистості // Психологія і особистість. - 2016. - № 1. - С. 217-225.
46. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. - Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. - 319 с.
47. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу: психолог у концтаборі. - Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. - 286 с.
48. Чайка Г. В. Методологія дослідження особистісної автономії як ключової ознаки самодетермінації особистості / Г. В. Чайка // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. - 2017. - Т. 5. - Вип. 17. - С. 133-141.
49. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія / О. Чиханцова. - Київ : Талком, 2021. - 276 с.
50. Яворська-Вєтрова І. В. Самоставлення та смислові життєві орієнтації студентської молоді: аналіз емпіричного дослідження / І. В. Яворська-Вєтрова // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. - 2018. - Т. 9. - Вип. 11. - С. 243-252.

ДОДАТОК 1

Тест “Визначення рівня самоактуалізації особистості” (опитувач САМОАЛ)

Інструкція: В даному опитувальнику 100 тверджень. З двох варіантів тверджень виберіть те, яке Вам більше подобається чи більш збігається з Вашими уявленнями, більш точно відображає Вашу оцінку. Необхідно вказати, що тут немає добрих чи поганих, правильних чи неправильних відповідей. Найкраща відповідь та, що дається одразу й імпульсивно.

Текст опитувальника:

1.

А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.

Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.

2.

А) Я дуже захоплений власною професією.

Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.

3.

А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов’язаним їй.

Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.

4.

А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.

Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.

5.

А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поводив себе в тій або іншій ситуації.

Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.

6.

А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.

Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.

7.

А) Здатність до творчості – природна властивість людини.

Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.

8.

А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.

Б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.

9.

А) Я часто приймаю ризиковані рішення.

Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.

10.

А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.

Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.

11.

А) Я люблю залишати приємне “на потім”.

Б) Я не залишаю приємне “на потім”.

12.

А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.

Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.

13.

А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.

Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.

14.

А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.

Б) Я собі подобаюсь.

15.

А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.

Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

16.

А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.

Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.

17.

А) Досить часто мені нудно.

Б) Мені ніколи не буває нудно.

18.

А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.

Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.

19.

А) Інколи мені важко бути щирим.

Б) Мені завжди вдається бути щирим.

20.

А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.

Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

21.

А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.

Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.

22.

А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.

Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.

23.

А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.

Б) Більшості людей егоїзм не властивий.

24.

А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.

Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.

25.

А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.

Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.

26.

А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.

Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.

27.

А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.

Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов’язане з минулим або майбутнім.

28.

А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.

Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.

29.

А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.

Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.

30.

А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.

Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.

31.

А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

32.

А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.

Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.

33.

А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.

Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.

34.

А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.

Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.

35.

А) Люди рідко дратують мене.

Б) Люди часто мене дратують.

36.

А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.

Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.

37.

А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.

Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.

38.

А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.

Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.

39.

А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.

Б) Не варто необдумано висловлювати свої почуття, не зважившись ситуацію.

40.

А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.

Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.

41.

А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.

Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.

42.

А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.

Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.

43.

А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.

Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.

44.

А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.

Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.

45.

А) Секс без любові не є цінністю.

Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.

46.

А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.

Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.

47.

А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.

Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.

48.

А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.

Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.

49.

А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.

Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.

50.

А) Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”.

Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.

51.

А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.

Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.

52.

А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.

Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.

53.

А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.

Б) Я не люблю суперечок.

54.

А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.

Б) Подібні речі мене не цікавлять.

55.

А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.

Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.

56.

А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальновизнаними уявленнями.

Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.

57.

А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.

Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.

58.

А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.

Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

59.

А) Людині властиве прагнення до нового.

Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.

60.

А) Я думаю, що вираз "вік живи – вік навчайся" є хибним.

Б) Вираз "вік живи – вік навчайся" я вважаю істинним.

61.

А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.

Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.

62.

А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.

Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.

63.

А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.

Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.

64.

А) Для обдарованої людині є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.

Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.

65.

А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.

Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.

66.

А) Я намагаюся уникати засмучення.

Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.

67.

А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.

Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.

68.

А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.

Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.

69.

А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.

Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.

70.

А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.

Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.

71.

А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.

Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов’язкові.

72.

А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

73.

А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.

Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.

74.

А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.

Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.

75.

А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.

Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.

76.

А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.

Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.

77.

А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.

Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.

78.

А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.

Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.

79.

А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.

Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.

80.

А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.

Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.

81.

А) Вираз “добро має бути з кулаками” я вважаю правильним.

Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.

82.

А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.

Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.

83.

А) Інколи я боюся бути самим собою.

Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.

84.

А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.

Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.

85.

А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.

Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.

86.

А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.

Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.

87.

А) Я намагаюся не бути “білою вороною”.

Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.

88.

А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.

Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.

89.

А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.

Б) Я ніколи цього не соромлюсь.

90.

А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.

Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.

91.

А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.

Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не бувши впевненим, що вона взаємна.

92.

А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.

Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.

93.

А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.

Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.

94.

А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.

Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.

95.

А) Я впевнений в собі.

Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.

96.

А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.

Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.

97.

А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.

Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.

98.

А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.

Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.

99.

А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.

Б) Зазвичай розмова не складається через неуважність співрозмовника.

100.

А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.

Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Обробка результатів:

Ключ № 1

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

1. Б	16. Б	31. Б	46. Б	61. А	76. А	91. А
2. А	17. Б	32. А	47. А	62. Б	77. Б	92. А
3. Б	18. А	33. Б	48. А	63. Б	78. Б	93. А

4. Б	19. Б	34. Б	49. Б	64. Б	79. Б	94. А
5. Б	20. Б	35. А	50. Б	65. Б	80. А	95. А
6. Б	21. А	36. Б	51. Б	66. Б	81. Б	96. Б
7. А	22. Б	37. Б	52. А	67. Б	82. Б	97. Б
8. Б	23. Б	38. Б	53. А	68. Б	83. Б	98. Б
9. А	24. Б	39. А	54. Б	69. А	84. А	99. А
10. А	25. А	40. Б	55. Б	70. Б	85. А	100. Б
11. А	26. Б	41. А	56. Б	71. Б	86. А	
12. Б	27. А	42. А	57. Б	72. А	87. Б	
13. А	28. А	43. Б	58. А	73. А	88. А	
14. Б	29. Б	44. А	59. А	74. Б	89. Б	
15. А	30. А	45. А	60. Б	75. А	90. А	

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

Ключ № 2

Окремі шкали опитувача САМОАЛ подані в таких пунктах:

1. *Орієнтація в часі*: 1. Б, 11. А, 17. Б, 24. Б, 27. А, 36. Б, 54. Б, 63. Б, 73. А, 80. А.

2. *Цінності:* 2. А, 16. Б, 18. А, 25. А, 28. А, 37. Б, 45. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 72. А, 81. Б, 85. А, 96. Б, 98. Б.

3. *Погляд на природу людини*: 7. А, 15. А, 23. Б, 41. А, 50. Б, 59. А, 69. А, 76. А, 82. Б, 86. А.
4. *Потреба в пізнанні*: 8. Б, 24. Б, 29. Б, 33. Б, 42. А, 51. Б, 53. А, 54.Б, 60. Б, 70. Б.
5. *Креативність (прагнення до творчості):* 9. А, 13. А, 16. Б, 25. А, 28. А, 33. Б, 34. Б, 43. Б, 52. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 70. Б, 71. Б, 77. Б.
6. *Автономність*: 5. Б, 9. А, 10. А, 26. Б, 31. Б, 32. А, 37. Б, 44. А, 56. Б, 66. Б, 68. Б, 74. Б, 75. А, 87. Б, 92. А.
7. *Спонтанність*: 5. Б, 21. А, 31. Б, 38. Б, 39. А, 48. А, 57. Б, 67. Б, 74.Б, 83. Б, 89. Б, 91. А, 92. А, 94. А.
8. *Саморозуміння*: 4. Б, 13. А, 20. Б, 30. А, 31. Б, 38. Б, 47. А, 66. Б, 79. Б, 93. А.
9. *Аутосимпатія*: 6. Б, 14. Б, 21. А, 22. Б, 32. А, 40. Б, 49. Б, 58. А, 67.Б, 68. Б, 79. Б, 84. А, 89. Б, 95. А, 97. Б.
10. *Контактність*: 10. А, 29. Б, 35. А, 46. Б, 48. А, 53. А, 62. Б, 78. Б, 90. А, 92. А.
11. *Гнучкість в спілкуванні*: 3. Б, 10. А, 12. Б, 19. Б, 29. Б, 32. А, 46. Б, 48. А, 65. Б, 99. А.

Інтерпретація результатів:

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації.

Примітка. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – Х%.

ДОДАТОК 2

Тест “Шкала мотивації досягнень ТМД” (А.Мехрабіан, М.Ш. Магомет-Емінов)

Інструкція: тест є опитувальником, що має дві форми - чоловічу (форма А) і жіночу (форма Б), оберіть форму відповідно до своєї статі. Тест складається з низки тверджень, що стосуються певних сторін характеру, а також думок і почуттів із приводу деяких життєвих ситуацій. Прочитайте твердження тесту й оцініть ступінь своєї згоди (або незгоди). Не витрачайте часу на його обмірковування. Проти номера твердження поставте цифру, що відповідає мірі вашої згоди (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3). Щоб оцінити ступінь вашої згоди або незгоди з кожним твердженням, використовуйте таку шкалу:

+3 - цілком погоджуюсь;

+2 - погоджуюсь;

+1 - швидше погоджуюсь, ніж не погоджуюсь;

0 - нейтральний;

-1 - швидше погоджуюсь, ніж не погоджуюсь;

-2 - не погоджуюсь;

-3 - цілком не погоджуюсь.

Текст опитувальника:

Форма А (чоловіча)

1. Я більше думаю, як одержати хорошу оцінку, ніж боюся отримати погану.

2. Коли я повинен виконати складне, незнайоме мені завдання, то волів би зробити його разом з кимсь, ніж працювати самотужки.

3. Я частіше беруся за важкі завдання, навіть якщо не впевнений, що зможу їх вирішити, ніж за легкі, у рішенні яких сумніваюся.

4. Мене більше приваблює справа, що не вимагає напруження і в успіху якої я упевнений, ніж важка справа, у якій можливі несподіванки.

5. Якби мені щось не вдавалося, я б швидше доклав усіх зусиль, щоб з цим впоратися, ніж взявся б за те, що мені може вдатись добре.

6. Я надаю перевагу роботі, у якій мої функції чітко визначені і зарплата вища від середньої, перед роботою із середньою зарплатою, у якій я повинен сам визначати свою роль.

7. Я витрачаю більше часу на читання спеціальної літератури, ніж художньої.

8. Я б віддав перевагу важливій справі, хоча ймовірність невдачі в ній дорівнює 50%, перед справою досить важливою, але не важкою.

9. Я швидше вивчу розважальні ігри, відомі більшості людей, ніж маловідомі ігри, що вимагають майстерності.

10. Для мене дуже важливо робити свою роботу якнайкраще, навіть якщо через це в мене виникають суперечки з товаришами.

11. Якби я мав намір грати в карти, то швидше зіграв би в розважальну гру, ніж у важку, що потребує міркувань.

12. Я віддаю перевагу змаганням, де я сильніший від інших, перед тими, де всі учасники мають однакові можливості.

13. У вільний від роботи час я опаную техніку якоїсь гри швидше для розвитку свого уміння, ніж для відпочинку і розваг.

14. Я швидше волію зробити якусь справу так, як я вважаю за потрібне, нехай навіть із 50-відсотковим ризиком помилитися, ніж робити її так, як мені радять інші.

15. Якби мені довелося вибирати, то я швидше вибрав би роботу, у якій початкова зарплата становитиме 1500 грн. буде такою невизначений час, ніж роботу, у якій початкова зарплата дорівнює 750 грн. і є гарантія, що не пізніше ніж через 5 років я отримуватиму 5000 грн.

16. Я швидше волію грати у команді, ніж змагатися віч-на-віч.

17. Я волію працювати самовіддано, поки не матиму цілковитого задоволення від здобутого результату, ніж прагнути закінчити справу якомога швидше і з меншими зусиллями.

18. На іспиті я б віддав перевагу конкретним питанням, що вимагають висловлення власної думки.

19. Я швидше оберу справу, у якій існує імовірність невдачі, але є й можливість досягти більшого, ніж таку, у якій моє становище не погіршиться, проте й істотно не поліпшиться.

20. Після успішної відповіді на іспиті я швидше полегшено зітхну («пронесло!»), ніж втішатимусь хорошою оцінкою.

21. Якби я міг повернутися до якоїсь незавершеної справи, то швидше б взявся до важкої, ніж до легкої.

22. У виконанні контрольного завдання я більше турбуюся про те, як би не допустити якоїсь помилки, ніж думаю про те, як правильно його вирішити.

23. Якщо в мене щось не виходить, я краще звернуся до когось за допомогою, ніж сам продовжуватиму шукати вихід.

24. Після невдачі я стаю більш зібраним й енергійним, ніж втрачаю бажання продовжувати свою справ у.

25. Якщо є сумнів в успіху якоїсь справи, то я швидше не ризикуватиму, ніж все-таки візьму в ньому активну участь.

26. Коли я беруся за важку справу, я більше побоююся, що не впораюся з нею, ніж сподіваюся, що все вдасться.

27. Я працюю ефективніше під чиїмсь керівництвом, ніж коли особисто відповідаю за свою роботу.

28. Мені більше подобається виконувати складне незнайоме завдання, ніж те, в успіху якого я впевнений.

29. Я працюю продуктивніше над завданням, коли мені конкретно вказують, що і як виконувати, ніж тоді, коли мені описують проблему загалом.

30. Якби я успішно вирішив якесь завдання, то з великим задоволенням взявся б ще раз вирішити щось схоже, ніж щось іншого типу.

31. Коли потрібно змагатися, у мене швидше виникає інтерес і азарт, ніж тривога і занепокоєння.

32. Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, ніж намагаюся їх реально здійснити.

Форма Б (жіноча)

1. Я більше думаю про одержання гарної оцінки, ніж побоююся одержати погану.

2. Я частіше беруся за важкі завдання, навіть якщо не впевнена, що зможу їх вирішити, ніж за легкі, які знаю, як вирішувати.

3. Мене більше приваблює справа, що не вимагає напруження й в успіху якої я впевнена, ніж важка справа, у якій можливі несподіванки.

4. Якби мені щось не вдавалося, я б швидше доклала усіх зусиль, щоб з цим впоратися, ніж взялася б за те, що в мене може добре вийти.

5. Я віддаю перевагу роботі, у якій мої функції чітко визначені і зарплата вища від середньої, перед роботою із середньою зарплатою, у якій я повинна сама визначати свою роль.

6. Я більше боюсь зазнати невдачі, ніж сподіваюсь на успіх.

7. Я віддаю перевагу науково-популярній літературі перед літературою розважального жанру.

8. Я б віддала перевагу важливій справі, хоча ймовірність невдачі в ній дорівнює 50%, перед справою досить важливою, але не важкою.

9. Я швидше вивчу розважальні ігри, відомі більшості людей, ніж маловідомі ігри, що вимагають майстерності.

10. Для мене дуже важливо робити свою роботу якнайкраще, навіть якщо через це в мене виникають суперечки з товаришами.

11. Після успішної відповіді на іспиті я швидше полегшено зітхну, що «пронесло», ніж втішатимусь гарною оцінкою.

12. Якби я мала намір грати в карти, то я швидше зіграла б у розважальну гру, ніж у таку, що потребує міркувань.

13. Я віддаю перевагу змаганням, де я сильніша від інших, перед тими, де всі учасники мають однакові можливості.

14. Після невдачі я стаю більш зібраною й енергійною, ніж втрачаю бажання продовжувати справу.

15. Невдачі отруюють моє життя більше, ніж успіхи приносять радості. 16. У нових невідомих ситуаціях я швидше хвилююсь і непокоюсь, ніж цікавлюсь.

17. Я швидше спробую приготувати нову цікаву страву, хоча вона може погано вийти, ніж готуватиму звичну, котра зазвичай добре виходила.

18. Я швидше займуся чимось приємним і необтяжливим, ніж виконуватиму щось, на мою думку, що вартісне, але не дуже захоплююче.

19. Я швидше витрачу увесь свій час на здійснення однієї справи, замість того, щоб виконати швидко за цей самий час дві–три інші.

20. Якщо я занедужала і змушена залишитися дома, то використовую час швидше для того, щоб розслабитися і відпочити, ніж щоб читати і працювати.

21. Якби я жила з кількома дівчатами в одній кімнаті, і ми вирішили б влаштувати вечірку, то я зволіла б сама організувати її, ніж допустила б, щоб це зробила інша.

22. Якщо в мене щось не виходить, я краще звернуся до когось за допомогою, ніж сама продовжуватиму шукати вихід.

23. Якщо потрібно змагатися, у мене швидше виникає інтерес і азарт, ніж тривога і занепокоєння.

24. Коли я беруся за важке діло, я швидше побоююся, що не впораюся з ним, ніж сподіваюся, що воно вийде.

25. Я працюю ефективніше під чиїмось керівництвом, ніж тоді, коли я особисто відповідаю за свою роботу.

26. Мені більше подобається виконувати складне незнайоме завдання, ніж те, в успіху якого я впевнена.

27. Якби я успішно вирішила якесь завдання, то з великим задоволенням взялася б ще раз вирішити щось схоже, ніж щось іншого типу.

28. Я працюю продуктивніше над завданням, коли переді мною ставлять його лише загалом, ніж тоді, коли мені конкретно вказують, що і як виконувати.

29. Якщо у виконанні важливої справи я припускаюся помилки, то частіше розгублююсь і впадаю у відчай, замість того, щоб швидко опанувати себе і спробувати виправити становище.

30. Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, ніж намагаюся їх реально здійснити.

Ключ до чоловічої форми (А):

+1, -2, +3, -4, +5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, +13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, - 23, +24, -25, -26, -27, +28, -29, -30, +31, -32.

Ключ до жіночої форми (Б):

+1, +2, -3, +4, -5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, -13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, +23, -24, -25, +26, -27, +28, -29, -30.

Обробка результатів:

Процедура підрахунку сумарного балу. Для визначення сумарного балу необхідно виконувати таку процедуру. Відповідям випробуваних на прямі пункти опитувальника (помічені знаком «+» у ключі) приписують бали на основі такого співвідношення:

-3 -2 -1 0 1 2 3

1 2 3 4 5 6 7

Відповідям випробуваних на непрямі пункти опитувальника (помічені знаком «-» у ключі) приписують бали на основі співвідношення:

-3 -2 -1 0 1 2 3

7 6 5 4 3 2 1

Інтерпретація результатів:

Після підрахунку сумарного балу визначають, яка мотиваційна тенденція домінує у випробуваного. Бали усієї вибірки випробуваних, що беруть участь в експерименті, ранжирують і виділяють дві контрастні та одну нейтральну групи: верхні 27% вибірки характеризуються мотивом прагнення до успіху, нижні 27% - мотивом уникнення невдачі, а середні 46% - змішаний тип мотивації.

ДОДАТОК 3

“Тест-опитувальник адаптивності” (Саннікова О.П., Кузнєцова О.В.)
Інструкція: Пропонованиӥ опитувальник містить ряд тверджень, кожне з яких Ви можете оцінити за мірою відповідності иӧого змісту Вашому звичному способу поведінки, образу думки, особливостям переживань. При цьому, Ви можете обрати один з чотирьох варіантів відповідеӥ (“безумовно, так”, “мабуть, так”, “мабуть, ні”, “безумовно, ні”). Будьте уважні при заповненні бланка і щирі у виборі відповідеӥ. Намагаӥтеся відповідати швидко, не роздумуиӥте довго над відповідями. Пам’ятаӥте, що відповіді не оцінюються як “правильні” або “неправильні”, вони лише відбивають особливості Вашоӥ особистості.

Текст опитувальника:

Шкала I

1. Буває, що я ніяковію в новиӥ ситуації спілкування і не можу думати ні про що, окрім власних переживань.
2. Мені достатньо короткочасного спілкування з незнаиӧомою людиною, щоб дати иӥ розгорнуту характеристику.
3. Навіть коли людина мовчить, я багато чого можу про неӥ дізнатися.
4. Мене можна назвати дуже спостережливою людиною.
5. Мені важко відповідати на питання декільком людям одночасно.
6. Миӥ принцип: «Бути завжди в курсі усіх справ».
7. У мене широке коло спілкування і я ніколи не втрачу можливості «зав’язати» нове знаиӧомство.
8. Мені подобається спілкуватися тільки з тією невеликою кількістю людеӥ, з якими я безпосередньо пов’язаниӥ особливостями своєӥ діяльності.
9. У спілкуванні з незнаиӧомою людиною я завжди цілеспрямовано вивчаю наиӥтонші нюанси иӥ поведінки.
10. Я можу одночасно вирішувати питання з декількома людьми без збитку для справи.

Шкала II

1. У складних ситуаціях я часто захоплююся другорядними речами, втрачаючи при цьому із поля зору головне.
2. У будь-якиӥ бесіді я завжди зосереджуюсь на суттєвому, не відволікаюся на дрібниці.

3. Навіть у найскладніших і несподіваніших ситуаціях я завжди чітко знаю, чого хочу.
4. Часто мені не вдається реально оцінити ситуацію і свої можливості.
5. У несподіваних і складних ситуаціях, я завжди швидко знаходжу правильні рішення.
6. Коли я стикаюся з серйозними життєвими проблемами, я довго перебуваю в стані невизначеності, розгубленості.
7. Мені буває складно зрозуміти істинні причини того, що відбувається в моєму житті.
8. У моєму житті часто виникають дивні ситуації, коли неможливо пояснити, що відбувається.
9. У несподіваних ситуаціях я ніколи не починаю діяти, перш ніж подумки «не розкладу все по поличках».
10. Я часто дію під впливом миттєвих бажань.

Шкала III

1. У будь-якій, навіть найскладнішій і абсолютно новій ситуації спілкування, я легко і швидко орієнтуюся.
2. Я завжди легко вгадую те, чого від мене чекають.
3. Я не завжди можу передбачити розвиток подій.
4. Мені буває важко відгадати, що насправді оточуючі думають про мене.
5. За зовнішнім виглядом людини мені завжди легко здогадатися про його думки.
6. Я завжди тонко відчуваю настрій оточуючих.
7. Буває, що я помиляюся у виборі друзів.
8. Мені буває важко оцінити істинні наміри оточуючих.
9. Буває, що мої прогнози відносно поведінки інших людей не виправдовуються.
10. Я часто переймаюся через те, що не розумію, чого від мене хочуть.

Шкала IV

1. Мої бурхливі емоційні прояви не раз заважали мені і у справах, і у спілкуванні з людьми.
2. Часто говорю і дію під впливом настрою.
3. Як би я не був засмучений(а), оточуючі ніколи цього не помітять.
4. Навіть у найнебезпечніших ситуаціях мені вдається зберігати холоднокровність і розсудливість.
5. Сам не знаю, яку реакцію може викликати у мене несподівана ситуація.

6. Легко виходжу із стану душевного спокою.
7. Мій настрій може легко мінятися від глибокої радості до глибокої печалі.
8. Буває так, що від хвилювання я не можу вимовити ані слова.
9. Коли я чую радісну звістку, я стаю надмірно активним(ою) (жестикулюю, рухаюся більше, ніж зазвичай, говорю зайві слова).
10. Навіть коли я сильно засмучений(а), моє обличчя не видає цих почуттів.

Шкала V

1. Краще спертися на власний досвід, ніж шукати нетрадиційні способи вирішення проблем.
2. Вважаю за краще вести спокійне розмірене життя, не люблю несподіванок.
3. Можу добре виконувати свою роботу тільки у знайомій комфортній обстановці.
4. Дуже позитивно відношуся до всього нового.
5. Я завжди можу без зусиль змінити свої старі звички.
6. Щоб досягти успіху в справах і в стосунках з людьми я намагаюся бути таким(ою), яким(ою) мене прагнуть бачити.
7. Якщо обставини сильніші за мене, я легко можу змінити своє відношення до них.
8. Навіть тоді, коли боротьба втрачає сенс, я не здаюся.
9. Я хворобливо переживаю зміни в моєму житті.
10. Траплялося, що я повторював(а) власні помилки.

Шкала VI

1. Я вважаю себе людиною, якій щастить.
2. Уміння передбачати розвиток подій не завжди допомагає мені уникати багатьох невдач.
3. Мене можна назвати упевненою в собі людиною.
4. Я зміг(ла) б добитися в житті більшого, але обставини мені цього не дозволяють.
5. У мене часто буває таке відчуття, неначе «усі біди світу впали мені на голову».
6. Я зазвичай мало звертаю уваги і на свої досягнення, і на свої невдачі.
7. Я не боюся невдач.
8. Я ніколи не починаю справу, якщо заздалегідь не упевнений у її успіху.

9. На вулиці я обираю ту людину, у якої можна запитати «Котра година»?.
10. Я часто стикаюся з такими проблемами, яких цілком можна було б уникнути, якщо б я був уважнішим.

Шкала VII

1. Я легко «захоплююся» новими ідеями, але за перших труднощів у їх реалізації втрачаю інтерес і припиняю роботу.
2. Я завжди досягаю поставлених перед собою цілей.
3. У житті мені довелося долати велику кількість труднощів, щоб досягти мети.
4. Мені буває важко зосередитися на роботі або якому-небудь завданні.
5. Коли я упевнений(а), що знаходжуся на правильному шляху, для досягнення своїх цілей я обираю й крайні заходи.
6. За бажання я завжди можу змінити ситуацію так, як мені це буде вигідно.
7. У житті ніколи не йду за обставинами, віддаю перевагу тому, щоб їх створювати самостійно.
8. Бувало не раз, що я упускав(ла) сприятливі можливості для реалізації своїх планів.
9. Вважаю за краще не будувати планів, не думати про проблеми.
10. У мене велика кількість таких справ, які я ніяк не в змозі закінчити.

Шкала VIII

1. Своїм життям я задоволений (задоволена).
2. Останнім часом у мене переважає пригнічений настрій.
3. Не можу сказати, що у своєму робочому колективі (учбовій групі) почуваю себе абсолютно комфортно.
4. Я хотів(а) б, щоб у моєму житті все склалося інакше.
5. Те, чим я займаюся (навчання, робота) приносить мені істинне задоволення.
6. Зараз у мене легко на душі; немає нічого, що б сильно мене засмучувало.
7. Я спокійний(а) за своє майбутнє.
8. Іноді мені хочеться піти з дому.
9. У сім’ї мене не розуміють.
10. Зараз я знаходжуся на підйомі своїх сил.

Ключ до опитувальника:

Шкала I (ШОСС): “прямі” твердження:. 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10; “зворотні” твердження: 1, 5, 8.

Шкала II (ЛІСС): “прямі” твердження: 2, 3, 5, 9, “зворотні” твердження: 1, 4, 6, 7, 8, 10.

Шкала Ш (ТОСО): “прямі” твердження: 1, 2, 5, 6; “зворотні” твердження: 3, 4, 7, 8, 9, 10.

Шкала IV (СЕП): “прямі” твердження: 3, 4, 10; “зворотні” твердження: 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9.

Шкала V (ГЗ): “прямі” твердження: 5, 6, 7; “зворотні” твердження: 1, 2, 3, 4, 8, 9, 10.

Шкала VI (ГПН): “прямі” твердження: 1, 3, 7, 8, 9, “зворотні” твердження: 2, 4, 5, 6, 10.

Шкала VII (ГДМ): “прямі” твердження: 2, 3, 5, 6, 7; “зворотні” твердження: 1, 4, 8, 9, 10.

Шкала VIII (ПЗЗ): “прямі” твердження: 1, 5, 6, 7, 10; “зворотні” твердження: 2, 3, 4, 8, 9.

Обробка результатів:

Відповіді на питання, спрямовані на вияв рівня вираженості, діагностовані якості (“прямі твердження”) оцінюються таким чином:

“безумовно, так” - 4 бали
“мабуть, так” - 3 бали
“мабуть, ні”- 2 бали
“безумовно, ні” - 1 бал

Відповіді на питання, які діагностують протилежний прояв чи слабку вираженість якості, яка вивчається (“зворотні твердження”), оцінюються у зворотному порядку.

Вираховування індивідуальних оцінок полягає у складанні набраних балів за кожним із параметрів. Максимально висока оцінка за кожним показником (шкалою) складає 40 балів, мінімальна - 0 балів. Середнє арифметичне оцінок за всіма шкалами утворює загальний показник адаптивності.

Інтерпретація результатів:

1) Шкала ШОСС (широта охоплення сигналів соціуму)

Високі значення параметра ШОСС інтерпретуються як наявність у досліджуваних здатності широко охоплювати, тонко помічати як впливають в новій соціальній ситуації фактори, не упускати з уваги ті значимі сигнали, які в даній реальності присутні. Такій людині властиві спостережливість, інформованість, вміння помічати найменші нюанси поведінки інших людей, відсутність стереотипності і вузькості сприйняття нових людей, нових подій, здатність одночасно ефективно спілкуватися з декількома людьми.

Низькі значення параметра ШОСС свідчать про крайню невираженість зазначених здібностей. У неочікуваних, адаптаційних ситуаціях така людина відрізняється вузькістю сприйняття. Помічає окремі фактори, при цьому випускаючи з уваги безліч інших, у тому числі, і об'єктивно важливих (наприклад, концентрується тільки на власних переживаннях, не помічаючи зовнішніх подій; в ситуації спілкування з багатьма людьми спрямовує увагу лише на одного і т.д.).

2) Шкала ЛІСС (легкість розуміння та ієрархізації сигналів соціуму)

Особистість з високою оцінкою за шкалою ЛІСС відрізняється високо розвиненою здатністю виділяти серед різних факторів, що діють в конкретній адаптаційній ситуації, головні, змістоутворюючі, найбільш об'єктивно значущі. Людина, в профілі якої переважає параметр ЛІСС, вміє бачити суть речей, розуміти справжні причини різних подій, вчинків інших людей, не захоплюється другорядними речами, вміє знаходити в складних ситуаціях вірні рішення. Така особистість характеризується адекватністю адаптаційної поведінки, яка є продуманою, базується на попередньому аналізі ситуації, що виникла.

Низькі оцінки по шкалі ЛІСС означають нездатність людини в адаптаційній ситуації здійснювати аналіз і виділяти в ній найбільш істотні сторони. Така людина при зустрічі з проблемами, з якимись змінами подовгу перебуває в стані невизначеності, розгубленості, не розуміє причин того, що відбувається, не вміє реально оцінити обстановку, не розрізняє головне і другорядне в ситуації, що змінилася.

3) Шкала ТОСО (точність орієнтації в соціальних очікуваннях)

Високі значення за шкалою ТОСО означають притаманність даній особистості вміння розуміти і правильно оцінювати вимоги й очікування соціального оточення з приводу їх взаємодії, вміння прогнозувати зміни станів і поведінки людей, передбачити результат свого впливу на них. Така людина розуміє і правильно оцінює те, чого від неї чекають, хочуть бачити оточуючі в будь-якій життєвій ситуації, у тому числі, в новій, незнайомій обстановці. Це не означає, що дана особа буде в реальній поведінці неодмінно слідувати очікуванням оточуючих. Вона здатна обирати власну самостійну стратегію поведінки, але при цьому, знаючи і розуміючи те, чого від неї чекають.

Низькі значення за шкалою ТОСО властиві людям в цілому, нечутливим до оточуючих. Конкретно це виявляється в тому, що така людина не розуміє станів і намірів іншого, вимог і бажань співрозмовника (партнера). Не здатна вгадувати ті знаки, сигнали, які повідомляють про очікування, уявлення оточуючих, про взаємодію і спілкування. Відрізняється низькою проникливістю, не вміє прогнозувати свою взаємодію з оточенням. Як правило, ці люди часто потрапляють у халепу, здійснюючи недоречні вчинки. Причому, ця якість проявляється як у відношенні партнерів у безпосередній взаємодії, так і в широкій соціальній взаємодії (нечутливість до соціальних норм).

У випадку, якщо в профілі соціальної адаптивності випробуваного параметри ШОСС, ЛІСС, ТОСС виражені однаково, можна говорити про домінування когнітивного компонента соціальної адаптивності або, навпаки, про недостатній розвиток даного компонента у структурі соціальної адаптивності, що визначає характер адаптаційних ускладнень у досліджуваного. Для особистостей з низькими значеннями когнітивного показника соціальної адаптивності характерні труднощі в розумінні адаптаційної соціальної ситуації. Знижені когнітивні адаптаційні уміння виявляються в зміненій, недостатньо адекватної оцінки соціальної ситуації, що, відповідно, впливає і на вибір поведінкової стратегії.

4) Шкала СЕП (стійкість емоційного переживання)

Високі значення за шкалою СЕП свідчать про виражену схильність особистості зберігати емоційне переживання в напружених адаптаційних ситуаціях. Такі люди характеризуються ригідністю емоційних реакцій, поведінки в емоціогенних ситуаціях. Емоції, що виникають у такої особистості в напружених умовах, довгий час не втрачають своєї сили, що часто є (при високому рівні вираженості) перешкодою в адаптаційному процесі.

Особистість з переважаючим параметром СЕП відчуває серйозні труднощі в роботі з почуттями, не вміє стримувати емоційні експресивні реакції, прояв яких є часто неадекватним ситуації, що склалася.

Особистість з домінуванням низьких значень СЕП у профілі соціальної адаптивності схильна до зайвих коливань емоцій, що виражають ставлення до виниклої новизни в умовах адаптаційної соціальної ситуації. Такі люди також відчувають труднощі в управлінні своїми емоціями, відрізняються недостатнім самоконтролем, низькою емоційною саморегуляцією, через що не здатні реалізувати мету, конструктивно вирішувати проблеми. У складних ситуаціях властива дезорганізація поведінки, можливі емоційні зриви.

5) Шкала ГЗ (готовність змінюватися)

Особистість з високими показниками за шкалою ГЗ відкрита для нового досвіду, прагне до змін і здатна змінюватися. Домінування цього параметру характерне для особистості, здатної до саморозвитку, особистісного зростання.

Особистість з низькими показниками ГЗ важко змінює свої старі звички, насторожено ставиться до всього нового, болісно переживає зміни у своєму житті. Характерна ускладненість внутрішніх адаптаційних перебудов. Така людина рідко змінює щось у своєму житті, якщо вона і здійснює зміни, то тільки зовнішні. Не змінює своїх поглядів, принципів, стилю поведінки, ставлення до життя, в цілому, консервативна.

Якщо в профілі соціальної адаптивності параметри СЕП і ГЗ однакові, можна діагностувати домінування емоційно-мотиваційного компонента в структурі соціальної адаптивності (як в сторону присутності, так і у бік домінуючої відсутності).

6) Шкала ГПН (готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач)

Висока оцінка за шкалою ГПН означає розвинену здатність особистості передбачати розвиток подій і активно впливати на них з метою досягнення успіху або запобігання невдачі. Така людина володіє такими властивостями, як передбачливість, проникливість, обережність. В цілому людина успішна в справах, у спілкуванні з людьми. Говорячи про прагнення, ми маємо на увазі не мотивацію уникнення невдач, не спонукання, а певний комплекс соціальних умінь.

Низька оцінка за шкалою ГПН характерна для особистості, яка часто стикається з проблемами через нездатність передбачити, вчасно запобігти невдачі. Така людина не вміє організувати свої дії, здійснювати обрану стратегію поведінки.

7) Шкала ГДМ (готовність до здійснення дій, спрямованих на досягнення мети)

Особистість з вираженим показником шкали ГДМ в профілі соціальної адаптивності відрізняється здатністю діяти ефективно і продуктивно, досягати поставлених цілей і завдань. Така людина наділена такими якостями: цілеспрямованість, організованість, розвинений самоконтроль і саморегуляція, креативність, сила "Я", реалістичність домагань.

Поведінка в адаптаційній ситуації особистості з низькими показниками шкали ГДМ характеризується хаотичністю, неорганізованістю. У такої особистості слабо розвинені вольові якості, через що вона відчуває серйозні труднощі в реалізації планів, своїх цілей. Рівень домагань особистості не відповідає рівню досягнень. В цілому, з докладанням певних зусиль організовує свою діяльність.

У разі однакової вираженості показників шкал ГДН і ГДМ у профілі, діагностується домінування поведінкового компонента соціальної адаптивності або його домінуюча відсутність.

8) Шкала ПЗЗ (показник загальної задовільності)

Високі значення за шкалою ПЗЗ свідчать про високий рівень задоволеності особистості своїм життям і соціальними умовами. Така особистість сприймає свою поточну ситуацію позитивно, відчуває емоційну стабільність, гармонійність та впевненість у своєму становищі, рідко відчуває незадоволення або внутрішню напруженість, здатна з оптимізмом дивитися на майбутнє.

Низькі значення за шкалою ПЗЗ вказують на загальну незадоволеність життям та соціальними умовами. Така особистість може переживати часті негативні емоційні стани, сумніви щодо власної ситуації, перейматись почуттям незадоволеності та нестабільності, схильна акцентувати увагу на труднощах та недоліках, що може ускладнювати її соціальну адаптацію.